Лариса СУРКОВА

ИНТЕНСИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ
И РАЗВИТИЕ

ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

издание с дополнениями

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Ваш ребенок подрос, он уже говорит, читает, активно познает мир, и вам кажется, что он уже большой и самостоятельный? Поверьте, это не так! Ему по-прежнему нужна ваша помощь, поддержка и защита. В это время в жизни ребенка происходят серьезные перемены: он начинает активнее общаться со сверстниками, идет в детский сад, потом – в школу. И понимание со стороны родителей для него крайне важно! В этой книге Лариса Суркова поднимает многие актуальные вопросы, связанные с этим периодом жизни ребенка: – как хвалить и поощрять ребенка; – как реагировать на истерики; – как решить проблему нарушения пищевого поведения; – как выбрать детский сад и школу; – как помочь ребенку адаптироваться в школе; – как не «перегрузить» ребенка кружками и пр. Книга дополнена новыми главами и рекомендациями! 2-е издание, дополненное.

- Лариса Суркова
  - ○
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Ваш ребенок от 3 до 7 лет
    - ■ Какие они, дети от 3 до 7
      - ■
      - ■ Дети в возрасте 3–4 лет
      - ■ Дети в возрасте 4–5 лет
      - ■ Дети в возрасте 5–6 лет
      - ■ Дети в возрасте 6–7 лет
    - ■ Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет
    - ■ Как пережить кризис 7 лет
    - ■ Табу для родителей, или Хотите счастливого ребенка? Не делайте этого!
    - ■ Как сделать так, чтобы малыш меньше болел, или Эта загадочная психосоматика
    - ■ Как вырастить настоящего мужчину
    - ■ Как воспитывать девочку: Принцессой или Золушкой
    - ■ Какую роль в жизни ребенка играет правильный режим дня
    - ■ Как познакомить ребенка с таким понятием, как «время»?
    - ■ Как мотивировать ребенка выполнять работу по дому

- Как сделать доску мотивации для детей
- Общение и взаимодействие с ребенком
  - Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша
  - Как снизить градус ревности между детьми
  - Как рассказать ребенку о сексе и не покраснеть
  - Как хвалить и поощрять ребенка
  - Как поддержать адекватную самооценку у ребенка
  - Как сохранить доверие между детьми и взрослыми
  - Как «правильно» наказывать детей и наказывать ли
  - Как ввести понятие «нельзя» и как наверстать, если время уже упущено
  - Как помочь ребенку справляться со своими эмоциями
  - Как передать ребенкуответственность
  - Как рассказать ребенку о смерти
  - Как не скупить весь магазин, если ребенок кричит: «Мам, купи!!!»
- Скорая психологическая помощь (проблемы поведения)
  - Как реагировать, если ребенок агрессивен, дерется, кусается, конфликтует со сверстниками
  - Как научить ребенка «давать сдачу»
  - Как реагировать на детские фантазии
  - Как помочь застенчивому ребенку подружиться со сверстниками
  - Как помочь ребенку победить страхи, ночные кошмары и фобии
  - Как побороть аэрофобию у детей
  - Почему ребенок лжет?
  - Как реагировать, если ребенок матерится
  - Как решить проблему нарушенного пищевого поведения у ребенка
  - Как улучшить сон ребенка
  - Кто такой «гиперактивный ребенок»
  - Как помогает сказкотерапия
- Детский сад и школа
  - Зачем ребенку детский сад
  - Как выбрать школу
  - Когда отдавать ребенка в школу – в 6 или в 7 лет?

- Как помочь первокласснику адаптироваться в школе
- Как решать проблемы, возникающие у первоклассника
- Как вредит детям оценка знаний в 1-м классе
- Как родителям поддержать интерес к знаниям у ребенка
- Как приучить ребенка делать уроки самостоятельно
- Какие плюсы и минусы есть у домашнего обучения. Кому оно подходит

- Развитие ребенка
  - Как рассмотреть таланты своего ребенка
  - Как не «перегрузить» ребенка занятиями и кружками
  - Как развить усидчивость у детей?
  - Как привить ребенку семейные ценности
  - Как научить ребенка проигрывать
  - Какие игры понравятся детям от 3 лет и старше
  - Как избежать привыкания ребенка к планшетам и другим гаджетам
  - Как ответить на просьбу ребенка «Хочу собачку (кошечку, хомяка…)»
- Проблемы родителей
  - Когда необходима сепарация детей от родителей
  - Как делить любовь между детьми
  - Как управлять гневом и раздражительностью
  - Как привлечь папу к воспитанию, общению и играм с детьми
  - Как помочь ребенку пережить развод родителей
  - Как воспитывать ребенка в неполной семье
- Заключение

Лариса Суркова
От 3 до 7 лет: интенсивное воспитание и развитие

© Суркова Л.
© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Введение

Здравствуйте, уважаемые читатели! Я рада, что у нас состоялась новая встреча и вы вновь держите в руках мою книгу. Кто я? Просто Лариса Суркова, мама пяти прекрасных детей, а заодно кандидат психологических наук. Почему именно в таком порядке? Потому что дети – это самое лучшее, что со мной приключилось в жизни. Именно их появление помогло мне продвинуться в профессиональном плане, открыть в себе новые грани, по-новому взглянуть на такую науку, как психология. Ведь психология – это сложная, во многом теоретическая дисциплина, и именно материнский опыт помог мне увидеть, в чем скрыта истина, чем может быть полезна эта замечательная наука.

Эта книга о детях в чудесном возрасте от 3 до 7 лет. Именно в это время происходит множество интересных событий в их жизни. Они становятся взрослее, многому учатся и преодолевают два больших этапа – дошкольник и школьник. Я обожаю этот возраст (хотя, по-моему, я пишу это в каждой книге), с ними так интересно! У детей появляется чувство юмора, семимильными шагами развивается мышление, они способны создавать в уме оригинальные логические цепочки. Я желаю и вам получать удовольствие от общения со своими детьми и развиваться вместе с ними!

И по доброй книжной традиции, хочу сказать спасибо моему любимому мужу Петру Павлу (да, у него двойное имя, и это всех удивляет). Моим замечательным детям Марии, Глафире, Степану, Евдокии и Матрене. Читателям моих блогов в социальных сетях, которые ежедневно вдохновляют меня и мотивируют двигаться вперед. Всем, кто посещает мои тренинги, группы и индивидуальные занятия. И, конечно, моему терпеливому редактору и подруге Ольге за помощь в подготовке этой книги!

Приятного вам чтения!

Ваш ребенок от 3 до 7 лет

Какие они, дети от 3 до 7

Конечно, главная особенность этого возраста – это плавное перетекание из одного кризиса в другой. Обычно именно этот временной отрезок родители называют самым тяжелым и сложным для них. Дети становятся упрямыми, упертыми, и при этом всем они еще ужасные пессимисты. И как их только не называют: «упрямые трехлетки», «маленькие старички», «пятилетние нытики» – читаешь и ужасаешься.

А на самом деле в этот период родители совершают главную и чуть ли не единственную ошибку —

они вдруг начинают считать своих детей взрослыми, все знающими, понимающими и умеющими.

А вот дети так совсем не считают! Они любят побыть и «мама, я сам, и больше не целуй меня», и «ой, мамочка, пожалей меня скорее, я малыш».

Итак, о чем хочется напомнить родителям детей этой возрастной группы.

Дети в возрасте 3–4 лет

Или, как любят называть в психологии, младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. С 3 до 4 лет происходят изменения в характере, особенностях и содержании деятельности ребенка, в отношениях со взрослыми и сверстниками. Интенсивно развивается интеллектуальная сфера: ребенок познает эталонные формы, цвета, величины, явления окружающей действительности, задумывается и о самом себе. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образная. На данном возрастном этапе дети овладевают грамматическим строем речи, активно экспериментируют со словами. Значительно увеличивается запас слов, дети начинают использовать в речи сложные предложения.

В этом возрасте очень высока потребность в движении, и развитие крупной моторики выходит на первый план. Младшие дошкольники осваивают основные движения. Начинают вырабатываться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость.

Есть и такая особенность: дети впервые начинают понимать, что есть «Я», осознавать свое место в обществе, а также свою принадлежность к тому или иному полу. В большей степени

проявляется заинтересованность в играх и игрушках, относящихся к их половой группе.

Родителям в этот период жизни малыша можно дать следующие рекомендации: играйте, бегайте и прыгайте вместе со своим ребенком! Или хотя бы не мешайте ему делать это самому! Малыш должен много двигаться!

• Приучайте ребенка ухаживать за собой – причесываться, чистить зубы, ходить в душ. Делайте все, чтобы ребенок побольше играл: ролевые и групповые игры, конструкторы – все хорошо в этом возрасте.

• Используйте возраст «почемучек» в своих интересах: музеи, парки, книги – все то, где можно найти ответы на вопросы, которые еще даже не заданы.

• Чаще общайтесь с людьми – разного возраста, пола, в разных жизненных ситуациях.

• Проводите время наедине с ребенком. Это для него тоже очень важно!

• Не пытайтесь усадить ребенка за чтение, развивающие игры и любые другие виды деятельности, если это преподносится в виде уроков и занятий за партой.

Дети в возрасте 4–5 лет

Это период интенсивного роста и развития организма ребенка. Дети значительно меняются внешне, все больше начинают проявляться черты взрослого. Малыши овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми, лучше ориентируются в человеческих отношениях. Имеют представления о специфике поведения и общения с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, совершенствуются основные движения.

Ведущим становится познавательный мотив, который проявляется в многочисленных вопросах, стремлении получить от взрослых новую информацию (возраст «почемучек»). Характерна высокая мыслительная активность и любознательность. В этом возрасте ребенок произносит уже все звуки родного языка. Продолжается процесс придумывания новых слов и выражений. Дети могут пересказать небольшие литературные произведения, рассказать об игрушке, картине, о некоторых событиях из жизни.

Рекомендации родителям:

• Продолжайте бегать, прыгать и играть! По-прежнему это

очень важно для развития ребенка.

• Развивайте интерес к различным видам игр: это могут быть логические игры, сложные конструкторы, игры с преодолением препятствий, разноуровневые и сложные настольные игры («Монополия», например).

• Пора вводить понятие «этикет» и «нормы поведения». Уже вполне можно объяснять ребенку, что принято и что не принято делать в различных жизненных ситуациях.

• Нагружайте интеллект ребенка! Я всегда советую в этом возрасте смело брать книги с рекомендациями «от 7 лет». Дети в этом возрасте очень склонны к анализу и легко включаются в обсуждение книг.

• Домашние обязанности, помощь взрослым – уже пора! Вводите понятие о труде, о том, чем занимаются родители и старшие члены семьи, почему это называется «труд», об уважительном отношении к нему.

Дети в возрасте 5–6 лет

В этом возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают осознавать связи в поведении и взаимоотношениях. Понимают разный характер отношений, выбирают собственную линию поведения. Происходят изменения в представлениях о себе. Развитие личности характеризуется появлением новых качеств и потребностей. Формируется способность к практическому и умственному экспериментированию, обобщению и установлению причинно-следственных связей. Возрастает способность ориентироваться в пространстве (но при этом отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели). Совершенствуется грамматический строй речи. Свободно используются средства интонационной выразительности. Словарь ребенка активно пополняется обобщающими словами, синонимами и антонимами, многозначными словами. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.

Рекомендации родителям:

• А мы все еще бегаем, прыгаем и радостно приветствуем любую форму активности. Вспомните свое детство. Во что вы

играли? Сколько у вас было разных активных игр, правда?! Научите им своих детей.

• Продолжаем знакомить ребенка с правилами этикета, но сейчас делаем уклон именно на общение с людьми, как со старшими, так и со сверстниками.

• Развиваем любознательность, творчество в разных видах деятельности, способность решать интеллектуальные задачи. Очень советую книги по теории решения изобретательских задач для детей, они смогут многое дать вашим детям!

Дети в возрасте 6–7 лет

Один из самых сложных периодов. Малыш впервые начинает отделять себя от мамы. «Я сам» становится истинной мотивацией. Ребенок полностью осознает себя как самостоятельную личность, что проявляется в свободном диалоге со сверстниками. Дети уже умеют отстаивать собственную позицию в совместной деятельности, могут совершать нравственный выбор в реальных жизненных ситуациях. Осознанно выполняют правила поведения, соответствующие гендерной роли, владеют различными видами деятельности, характерными для людей разного пола. Для речевого развития детей седьмого года жизни характерен богатый словарь, который продолжает развиваться за счет пассивной лексики. Ребенок точно использует слова для передачи своих мыслей, впечатлений, при описании предметов, пересказе. Речь становится подлинным средством общения.

В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков: совершенствуются ходьба и бег, дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях.

Рекомендации родителям:

• Формируйте готовность к школьному обучению, к новой социальной позиции школьника. Делать это важно постепенно, не перенапрягая ребенка длительным сидением за партой.

• Меняйте книги на категорию «9+». Поверьте, современные дети к этому готовы!

• Поручите ребенку составление своего плана дня. А потом – плана недели. Более сложное задание – составить подобный план не только для него, но и для всей семьи, например, на выходные.

Этот возраст сложный, но в то же время очень интересный

для родителей. Ребенок становится полноправным собеседником, и с ним интересно общаться.

Как не сойти с ума в период кризиса 3 лет

В возрасте приблизительно 3 лет ребенок проживает переход от младенчества к раннему дошкольному возрасту. При этом у него меняются привычки, приоритеты и даже черты характера. Основные симптомы «кризиса трех лет» – истерики, упрямство и протест. И именно они и ставят родителей в тупик. Если ребенок падает в истерике на пол в магазине и орет во всю глотку, что чувствует мама? Маме стыдно и хочется провалиться сквозь землю. Но должна ли мама испытывать эти чувства? И что она должна делать в такие моменты?

Кстати, никогда не замечали, как в подобных ситуациях ведут себя иностранцы? Да, да – они спокойны. Спокойны, когда дети стучатся головой об пол, когда надевают тарелку себе на голову и во многих других ситуациях. Они изначально настроены иначе: все, что происходит с ребенком во время роста, имеет место быть. Наш менталитет немного другой: за любые действия ребенка нам стыдно.

Однако вина мамы, конечно, есть, но только в том случае, если до этого момента она позволяла малышу абсолютно все. Из этого вытекает первый пункт схемы, которая поможет вам не сойти с ума в период «кризиса трех лет».

1. Сложности этого возраста будет проще пережить, если вы проведете профилактическую работу, и в жизни вашего ребенка будут слова «нельзя» и «нет». Конечно, в разумных пределах.

2. Если очень хочется повысить голос – отойдите в сторону и считайте вслух, пока не выпустите пар!

3. Если ребенок бьется в истерике дома – также отойдите в сторону и не обращайте на него внимания. Никакого!

4. Если ситуация возникла в публичном месте – попытайтесь ребенка отвлечь. Не помогает? Сядьте рядом и ждите. Никогда не оставляйте ребенка одного, не прячьтесь, не игнорируйте! Для малыша это катастрофа, боль, крах безопасного мира.

5. Не вините себя! Вы хорошая мама, это просто такой возраст, и он закончится.

6. Старайтесь не допускать тех ситуаций, которые, как вы знаете, вызовут истерику. Всегда удивляют родители, которые постоянно водят детей в отделы игрушек, а потом уговаривают успокоиться и вернуть на полку дорогую машинку или куклу.

7. Помните, что родитель – это пример для ребенка! Если вы будете орать или плакать, ребенок повторит эту эмоцию за вами. Конечно, всем известно, что в доме должна быть здоровая атмосфера и в этом возрасте она особенно важна.

8. Уберите от ребенка планшеты, компьютеры и телефоны, сведите время просмотра телевизора к минимуму! Это сложно, это лениво, но это первый шаг к гармонии и спокойствию не только для вас, но и для малыша!

Важно, чтобы родители понимали, что все истерики и протесты ребенка в этом возрасте означают: «Интересно, где границы моих возможностей?» Как в 9 месяцев малыш мог укусить вас и наблюдать реакцию, так и сейчас он ощупывает, где рамки управления родителями. А кто устанавливает эти границы, как не родители? Поэтому все в ваших руках! А любой кризис хорош тем, что он заканчивается!

Как пережить кризис 7 лет

О важности кризиса 7 лет говорит то, что его изучением занимались многие отечественные психологи. Л. С. Выготский видит психологический смысл кризиса 7 лет в том, что, потеряв непосредственность, ребенок обретает свободу в личной ситуации. Свободу ему дают произвольность и опосредованность психической жизни. Ребенок начинает понимать и осознавать свои переживания, возникает «логика чувств». Кроме того, появляется способность к обобщению собственных переживаний: только теперь ребенок, полностью отдавая себе отчет, может сказать, что это ему нравится, а это – нет, не ориентируясь на предпочтения значимого взрослого. За счет вовлечения в школьную жизнь расширяется круг интересов и социальных контактов ребенка; общение со взрослыми и со сверстниками становится произвольным, «опосредствованным» определенными правилами.

Главное психическое новообразование, к которому приводит кризис 7 лет, – способность и потребность в социальном функционировании. Ребенок стремится получить определенную социальную позицию – позицию школьника. Надо заметить, что, согласно теории Выготского, возрастные кризисы – это неотъемлемая часть формирования личности. Результатом каждого кризиса является психическое новообразование, на котором строится дальнейшее развитие.

Кризис 7 лет – один из действительно существующих кризисов в развитии ребенка. И вновь, как и в 3 года, кризис приходится на сложное время в жизни ребенка, так как в нашей стране принято именно в этом возрасте отдавать детей в школу. Обозначая возраст «7 лет», мы помним, что в зависимости от индивидуальных темпов развития, характера и темперамента речь может идти о периоде 5–8 лет. У девочек обычно этот кризис приходится на возраст около 6 лет, у мальчиков – 7 или 7,5.

С чем связан данный кризис и каковы его симптомы? Связан, разумеется, с этапом созревания личности. Мы говорим, что ребенок полностью осознает себя как личность: у него есть свои интересы, круг общения, приоритеты, у некоторых – вполне серьезные планы на будущее. Определенный круг детей такие планы несет на протяжении всей жизни и успешно реализует в будущем. Но все происходит не в один миг. Прежде чем малыш-дошкольник «вдруг» повзрослеет, у него на протяжении 5–8 месяцев могут проявляться описанные ниже симптомы. Если в 3 года мы говорим о том, что у ребенка появляется «Я», то в 7 лет у

ребенка появляется «Я социальное». ВАЖНО: у одних детей может проявиться всего один симптом, у других – ни одного. Бывает, что этот возраст проходит гладко. Если у ваших детей нет подобных проявлений, не надо их искать!

Итак, что же можно заметить в поведении детей в этот период:

• повышенная плаксивость. Родители говорят, что ребенок «заводится» с полуоборота и психует по любому поводу;

• ребенок может стать стеснительным, а некоторые дети, наоборот, перестают ощущать рамки и границы, а также чувство опасности;

• появляется много страхов даже у весьма отчаянных детей. Многие начинают посреди ночи приходить к родителям, боясь темноты;

• вполне сговорчивых ранее детей загоняет в тупик необходимость делать выбор. Они не знают, чего хотят, и переживают психоз по этому поводу;

• может нарушиться режим сна и аппетит. Родители говорят, что дети становятся жуткими консерваторами. Одни едят только макароны, другие – пищу конкретного цвета. То же можно заметить при выборе одежды или игрушек;

• дети тяжело вступают в новые контакты с другими детьми. Затевают драки, становятся обидчивыми и агрессивными.

Что делать, нужна ли помощь ребенку, и если да, то как ему помочь?

• Не думайте, что ваш ребенок совсем большой. Ему нужны внимание и поддержка. Говорите с ним, расспрашивайте о том, как проходят его дни. Знайте, как зовут его друзей, и расписание его занятий, интересуйтесь его увлечениями.

• Если возраст позволяет, а вы видите у ребенка много выше перечисленных симптомов и понимаете, что он находится в тяжелом периоде развития, подумайте о том, чтобы отложить поступление в первый класс.

• Не напрягайте детей подготовкой к школе. Это большая дополнительная нагрузка, без которой вполне можно обойтись. В этом возрасте по-прежнему важна игровая деятельность.

• А вот спорт очень полезен. Он учит детей справляться с эмоциями, агрессией и гневом.

• Предлагайте детям и другие средства контроля над своими чувствами: от рисования до боксерской груши.

• Помогайте ребенку принимать определенные роли.

Например, роль проигравшего. Обычно именно это ребенку пережить сложно. Хорошо подходит способ – быть судьей, когда играет кто-то другой. Это позволяет понять, что можно быть вторым, и это не страшно.

• Не старайтесь ребенка «ломать». Это возраст, когда важно быть другом и защитником, поддержкой и опорой. «Хочет есть одни макароны? Пусть ест», – говорят педиатры. Если есть переживания, давайте комплексные витамины. Хочет ходить только в зеленом? Уступите. Поверьте, это мелочь, но она важна для его психологического развития.

• Страхи – то, что важно не упустить. Страхам будет посвящена одна из глав этой книги.

• Исключайте из своего лексикона фразы: «Ты уже большой, не ной, ты что – малыш?!» Поверьте, пройдет лишь несколько месяцев, и ребенок сам вам скажет: «Я уже большой». А сейчас окажите ему поддержку, дарите объятия и поцелуи.

• Продумайте ваш совместный досуг. Согласно статистике, дети, чьи родители максимально вовлечены в их жизнь, много ездят, путешествуют, играют вместе, переносят этот возраст гораздо спокойнее.

И маленькие секреты:

• Чтобы не вызвать метаний при выборе, как и в период трехлетнего кризиса, предлагайте лжевыбор: «Ты хочешь желтые носки или белые? Ты хочешь поехать в зоопарк или остаться дома?»

• Если ребенок уже школьник или готовится им стать, не портите отношения уроками. И вам, и ему эти крючочки совершенно не сдались, а стену непонимания вы выстраиваете серьезную.

• Помните, что кризис пройдет, а то, как вы себя повели, останется между вами надолго. Любите ребенка, читайте книги и уделяйте ему время.

Многих проблем можно избежать, если грамотно выстраивать отношения уже с года: с рамками и границами, без жестких наказаний, умея говорить и слышать свое чадо! Удачи вам, родители!

Табу для родителей, или Хотите счастливого ребенка? Не делайте этого!

Так уж сложилось, что на семинарах для родителей, на личных консультациях, в моем блоге мне чаще всего задают вопросы о наказаниях и границах строгости по отношению к детям. Например: «Как наказывать детей, как выставить рамки, как быть с ними строже и не дать им сесть на нашу шею?» А я вот уверена, что с детьми надо просто жить рядом, создавать комфортные отношения, помогать им развиваться гармонично. И тогда все нужные границы и рамки будут выстроены сами по себе, без вреда для психики всех участников этого процесса.

Хочу вам рассказать о психологических ограничениях или рекомендациях родителям, которые не хотят повредить личностному развитию ребенка. Итак, не стоит:

• Угрожать, что ребенка отдадут в детский дом, тете/дяде, полицейскому и т. д., – это нарушает базовую потребность в безопасности ребенка. В его сознании мама (семья) – это гаранты этой безопасности.

• Пугать Бабой-Ягой, Бабайкой. Это может перейти в тяжелые фобии темноты и одиночества у взрослых людей. Я работаю с ними постоянно: взрослые тети и дяди очень страдают от фобий, которые родом из детства!

• Угрожать, что поменяете на другого, хорошего ребенка. Или сравнивать с другими детьми. Это занижает самооценку и портит ваши отношения. Ребенок будет легко идти к тому, кто его назовет хорошим.

• Пугать врачом или уколом! Ну тут понятно, я думаю.

• Обещать «не любить» – это разрушение мира и стабильности у маленького человека, опять-таки базовой потребности в безопасности.

• Лишать вкусного за непослушание – это нарушение пищевого поведения в будущем (он начинает сам себя «поощрять» едой).

• Отнимать в наказание подарки или отказываться от обещаний подарить что-то – это закладывание веры, что слово можно как дать, так и забрать! И не просите потом ребенка давать обещания вам и, самое главное, сдерживать их.

• Высмеивать детские рисунки или поделки. Этим вы отбиваете желание что-то делать самому. Можно в любой работе найти, за что похвалить, а уж потом корректно обратить

внимание, что можно исправить, и помочь это сделать.

• Выкидывать подаренные вам детские рисунки! Или, уж если очень надо, не позволяйте ребенку это видеть. Это оставляет психологические травмы на долгие годы.

• Возлагать несоразмерную ответственность на ребенка. Например: «Будешь плохо себя вести, папа от нас уйдет!» Это формирует чувство вины, порой на всю жизнь.

• Пророчить неудачу: «Ничего из тебя путного не выйдет». Эта фраза заложится в подсознание и будет «выскакивать» в самые неподходящие моменты.

Соизмеряйте слова и их последствия. В общении со взрослыми мы часто задумываемся о последствиях – поверьте, с детьми это делать еще важнее!!!

Как сделать так, чтобы малыш меньше болел, или Эта загадочная психосоматика

Самому термину «психосоматика» скоро исполнится 200 лет – в 1818 году его придумал немецкий врач Иоганн Христиан Август Хайнрот. С тех пор вокруг этого понятия было много споров, но сейчас существует даже специальное направление в медицине и психологии, изучающее взаимосвязь заболеваний и психики. Каждое психосоматическое заболевание – это способ организма «привлечь внимание» к какой-то проблеме, которую не удалось разрешить или проговорить, что особенно актуально в случае с детьми. Любому ребенку чаще всего сложно рассказать родителям о своей проблеме, трудно ее объяснить. Иногда ребенок младшего возраста и сам не может понять, что с ним случилось, почему ему плохо. На этом этапе в «диалог» с родителями вступает организм малыша, пытаясь привлечь внимание взрослых и выдавая болезненную симптоматику.

Психосоматическими называют болезни, в которых решающим оказывается влияние психики на тело, телесные или физические (соматические) проявления заболеваний (симптомы). Подобным заболеваниям подвержено более 95 % людей, но в разной степени. Любое из них имеет перевод, например, «хочу быть услышанным», «глаза мои бы вас не видели», «нет сил все тащить на себе». Многое зависит от канала получения информации. От того, что повлияло на человека и стало спусковым механизмом той или иной болезни.

Есть заболевания-лидеры в психосоматике, к ним относят бронхиальную астму, заболевания желудочно-кишечного тракта, дисфункцию щитовидной железы, нейродермит, энурез, анемию. Каждое психосоматическое заболевание специфично, поэтому работа с ним может проходить только в индивидуальном порядке. Прежде всего, конечно, нужно убедиться, что болезнь – психосоматическая.

> *Понаблюдайте за ребенком: когда и как у него начинается недомогание. Возможно, желудок болит каждый раз перед контрольной, а голова – после выяснения отношений в школе или дома.*

При этом важно понимать, что психосоматика – не способ симуляции. Речь идет о заболевании, требующем лечения.

Заключение о том, что это действительно психосоматическое расстройство, можно сделать лишь после тщательного

медицинского обследования. Параллельно проконсультируйтесь с психологом, имеющим дело с психосоматическими заболеваниями. Он поможет определить причину, то есть выявить «травмирующее событие». Это самое главное в психотерапевтической работе с подобными заболеваниями.

Как вырастить настоящего мужчину

«Как же нам воспитать настоящего мальчика, мужчину, защитника и опору родителям на долгие годы?» – ох, как часто этот вопрос задают мне родители. Причем про мальчиков спрашивают гораздо чаще, чем про девочек.

> *На самом деле, основной принцип – любить и уважать ребенка вне зависимости от пола. И помнить, что больно, обидно и одиноко может быть и мальчику, а поэтому он имеет право иногда плакать и расстраиваться.*

Попробуем обобщить и вывести некую систему правил.

• Все делать для того, чтобы у сына был полноценный отец или мужчина, которого можно ставить в пример. Это важно! Часто женщины сохраняют брак ради детей, а нужен ли вашему сыну такой пример для подражания? Задумайтесь и задайте себе этот вопрос.

• Беречь авторитет окружающих вас мужчин, не подрывать его почем зря пренебрежительными репликами и грубыми окриками, особенно по незначительным поводам. Всячески поощрять общение с истинными мужчинами, по-настоящему уважающими себя и женщину.

• Не отмахиваться от вопросов сына, относиться к ним серьезно и по возможности обстоятельно на них отвечать. Любознательность – одно из значимых качеств мальчишек.

• Не пресекать деловую инициативу, даже если это грозит некоторым ущербом (например, разбитой чашкой).

• Не отгонять мальчика от занимающихся каким-нибудь делом мужчин (отца, дедушки, старшего брата и т. д.), наоборот, по возможности приобщать к простым операциям в домашнем хозяйстве и к работе с техникой.

• Следить за соблюдением баланса между похвалами и критическими замечаниями. Это одно из основных правил формирования здоровой личности!

• Адекватно оценивать его повреждения! Не охать при виде у сына (внука) царапин, ссадин, ушибов и прочих мелких травм, не ругать за них, а спокойно обработать рану, приговаривая что-нибудь вроде «до свадьбы заживет». Если травма серьезная или болезненная, не бойтесь пожалеть и приласкать.

• С 4–5-летнего возраста приучать ребенка уступать места в

общественном транспорте пожилым пассажирам и женщинам, в том числе и маме.

• Каждый день с младенчества начинать с физзарядки с постепенным усложнением, сначала в квартире, потом, по возможности, на улице. Освобождать от уроков физкультуры в школе лишь при явной угрозе здоровью. До школы хорошо бы научить плавать, ходить на лыжах, ездить на двухколесном велосипеде, играть в волейбол или в другую игру с мячом.

• Всецело поощрять правдивость: в случае честного признания в совершенном проступке наказание сводить до минимума или до нуля, приучая к мысли, что честность выгоднее обмана.

• С малых лет культивировать деловитость, жизнь по расписанию. Нарушение режима – по уважительным причинам. Учить рассчитывать время с небольшим запасом, чтобы выходить из дома вовремя (настоящий мужчина прибывает в нужное место точно в срок и не опаздывает).

• Важно научить ребенка держать слово. Сделать это можно только на личном примере! Помните, все обещания, данные детям, вы должны строго выполнять.

• Не высмеивать, не оскорблять, не унижать сына; никогда не употреблять эпитеты и реплики типа «идиот», «тупица», «олух», «подонок», «щенок», «глуп еще», «молоко на губах не обсохло» и т. п. Они обладают способностью западать в память на всю жизнь.

• Прививать терпимость к людям, их поведению, мнениям, особенно к ошибкам, промахам и недостаткам. Сдержанно, но твердо останавливать насмешливое, заносчивое, высокомерное проявление отношения к людям. Снисходительность – очень мужское качество.

• С 6–7 лет привлекать ребенка к обсуждению общесемейных вопросов (расстановка мебели в квартире, очередность крупных покупок, организация летнего отдыха и т. д.). Это показывает, что вы уважаете мнение ребенка – как девочки, так и мальчика.

• Купить побольше разнообразных инструментов, простейших механизмов, приспособлений, деталей и материалов для ремонтных работ и поделок, осваивать вместе с сыном все эти инструменты и устройства.

• Способствовать активному общению сына со сверстниками, зарекомендовавшими себя с положительной стороны и ничем серьезным себя не скомпрометировавшими. Приветствовать визиты его друзей в дом.

• Поощрять турпоходы, поездки в спортивно-оздоровительные лагеря и в целом любое проявление самостоятельности.

• Приучать заботиться о женщинах с малого возраста,

ухаживать за мамой, сестрой, бабушкой и т. д. Вместе с сыном выбирать подарки женщинам, поощрять изготовление подарков своими руками и прочее.

• Не чинить препятствий, не отговаривать сына в его желании кому-то помочь, что-то подарить, кого-то выручить, уделить внимание какому-нибудь человеку, даже если это потребует чем-то поступиться, пожертвовать своим. Оказать помощь человеку в трудную минуту, подставить плечо – одно из главных мужских качеств.

• Очень много значит личный пример, позиция мужчин старшего поколения. Готовность проявлять настоящие мужские качества заложена и в современных ребятах. Надо только их подтолкнуть к благородным действиям.

Как воспитывать девочку: Принцессой или Золушкой

А теперь другой вопрос – как же воспитать настоящую девочку? Леди, принцессу? И есть ли на самом деле принципиальная разница в воспитании мальчиков и девочек? На мой взгляд, основные принципы и подходы к воспитанию детей обоих полов очень схожи, поэтому и мамам девочек советую прочитать главу про мальчиков. Ведь наша цель – это человек, личность, опора и помощь для родителей. Давно ушли в прошлое стереотипы, что место женщины на кухне и она должна лишь варить борщи! Сейчас проповедуются равные права и возможности.

> *Девочке важно твердить не о том, что она слабый пол и ей никуда не надо лезть, а о том, на что она имеет право, что она человек со своими правами и обязанностями.*

Вот некоторые советы:

• Залог успеха в общении с девочкой равно поделен между мамой и папой. Оба они должны подчеркивать ее достоинства и осторожно корректировать недостатки.

• Особое внимание в воспитании дочери стоит уделить и словам, ведь в таком деликатном вопросе особое значение имеет не только уход и постоянная забота, но и то, как именно разговаривают с девочкой ее родители. То, как и что говорят родители, которые для нее являются главным примером для подражания, как раз и формируют картину внутреннего мира дочери, ее место во внешней среде, а также обозначают для нее новые горизонты и восприятие реальности. Очень часто можно услышать, как мама, воспитывая свою дочь, замечает: «Девочки так себя не ведут». В этом случае идет оценка поступков ребенка в зависимости от пола, поэтому дочь будет думать, что мальчикам так поступать можно, а это уже формирует в подсознании ребенка мысли о своей «неправильности».

• Необходимо уделять достаточно внимания и мнению дочери, уметь выслушать ее, не скупиться на похвалу, не оставаться равнодушными к достижениям девочки. Обязательно нужно реагировать на плач дочери, ведь это позволяет девочке быть уверенной в том, что мама сможет прийти к ней на помощь в любой ситуации, а это уже гарантирует уверенность и

защищенность.

• Проявляйте любовь к дочери. Постоянно доказывать, что ты заслуживаешь любви, – губительно для личности. Чрезмерная старательность, неумение осознавать себя любимой и комплекс жертвы – все это может стать результатом родительского равнодушия.

• Всегда подчеркивайте достоинства своей дочери, говорите о том, что она красива, не смейтесь над ее недостатками, ведь все они являются ее неповторимыми чертами лица и фигуры. Особенно это относится к отцу, который для девочки является первым и главным мужчиной в жизни, и в зависимости от того, какие отношения сложатся в детстве у дочери с папой, по такой модели будут в будущем строиться ее отношения с противоположным полом.

• Учите девочку с детства разбираться в людях, беседуйте о возможных опасных для нее ситуациях, которые могут угрожать не только ее здоровью или жизни, но и репутации.

• Прививайте с детства девочке навыки и умения работы по дому: уборки, стирки и кулинарии – в жизни это всегда пригодится.

• Поощряйте любое желание девочки помогать другим, всегда замечать чужую боль.

• Развивайте в дочери индивидуальность, способствуйте развитию ее личности.

• Никогда не мешайте инициативе дочери, но и научите ее выслушивать мнение окружающих.

Какую роль в жизни ребенка играет правильный режим дня

А нужен ли детям режим дня? Особенно если они не ходят в детский сад? Хороший вопрос и во многом спорный. С одной стороны, находясь дома с мамой, а иногда и с братьями или сестрами, ребенок в возрасте 3–7 лет вынужден подстраиваться под ритм жизни семьи. С другой стороны, существовать в рамках графика ребенку, впрочем, как и взрослому, гораздо проще.

О чем важно помнить?

• Человеку очень важна цикличность. Все мы с вами живем с понедельника по пятницу, от отпуска до отпуска. Так и у детей, порядок повторения одних и тех же действий в течение дня, недели очень важен для них. Причем это может быть разный график, скажем, для будних дней и для выходных.

• Ребенок в этом возрасте еще плохо ощущает время, но уже с удовольствием может ожидать тех или иных событий. Например, обводить кружочками дни в календаре до некой даты.

• Важно знать, что правильный режим – это в первую очередь рациональное распределение времени. Соблюдение этого режима не просто вырабатывает в человеке пунктуальность, но и способствует развитию личности. Организм малыша в определенный промежуток времени готовится к той деятельности, которую ему предстоит выполнить, и многие физиологические процессы (засыпание, пробуждение, усвоение еды) будут протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Другими словами, продуманный режим дня делает ваше чадо дисциплинированным, повышая работоспособность, и при этом положительно влияет на его здоровье и умственную активность.

• Сон, питание, прогулка и игровая деятельность – вот то, что должно быть включено в режим жизни ребенка в этом возрасте в обязательном порядке.

• Режим дня позволяет всей семье жить в одном ритме, что всегда благоприятно сказывается на ваших взаимоотношениях.

Как познакомить ребенка с таким понятием, как «время»?

Нам хочется, чтобы дети жили в нашем графике. Но в ответ на наше «пять минут уже прошло» мы получаем крик и слезы с мольбой: «Еще минутку, еще чуточку». Все потому, что внутренние, так называемые биологические часы, работают у детей иначе, и ощущение времени – свое. Мы, взрослые дяди и тети, конечно, знакомы с часами и знаем, что такое «минутка». Но часто и сами не можем следить за временем «из-за очень важных дел». Например, когда мама начинает кричать: «Одевайся скорее, мы по делам опаздываем!» – и торопит ни в чем неповинного ребенка. Он не в курсе семейных планов, он никуда не опаздывает и, скорее всего, будет активно сопротивляться маминому желанию его срочно одеть.

Есть такое понятие «время на самоопределение». У детей до 3 лет – это 20 минут; от 3–5 лет – 30 минут. В это время ребенок должен получить от вас предупреждения, не привязанные к понятию «часов или минут». Например: «Милый, я уже готовлю твою одежду, а это значит, что надо собираться на улицу». И таких разных по словесной форме, но одинаковых по сути предупреждений должно быть три. Можно использовать будильник, он напомнит ребенку о том, что пора перестраивать свои планы на жизнь и включаться в мамины. Заводя его на указанное вами время, вы помогаете ребенку ощутить, что же такое «пять минут».

Лично я обожаю такое чудо техники, как будильник. Он является лучшим тренером перед пользованием наручными часам. Дети с трудом ощущают время внутри себя, и, когда вы выставляете условие «смотрим мультик 5 минут, и все», малыш с радостью соглашается, потому что для него это просто слова, смысл которых не ясен. Вот тут приходит на помощь будильник. Завели его на пять минут, он зазвенел и мультик выключен. Слезы, недовольство ребенка направлены в адрес будильника, вы уже не будете его врагом. Тут важно не начать торговаться, а то потом бесконечные «два с хвостиком» заведут вас в тупик. Этот метод отлично помогает в организации домашних обязанностей и, когда ребенок делает уроки, здорово влияет и на усидчивость. Я рекомендую будильник со стрелками, сейчас можно купить яркие, красочные будильники с изображением любимых героев. С будильником можно связать и дополнительную обязанность для ребенка. Например, во время учебного года мой сын Степа встает

по будильнику и потом будит всех – это его обязанность. Будильник отлично поможет в ориентации по наручным часам, ведь определение времени становится хорошей привычкой.

Обучить определять время не сложно. Обычно для ребенка 5 лет на это уходит около трех дней. Это и общение, и игра. Вместе сделайте копию часов из бумаги. Всегда начинайте обучение с 12, 3, 6, 9 часов, чтобы малыш знал, что в эти отрезки времени делают. А когда он запомнит, то пусть будет ответственным за «напоминалки» вам: пора обедать, спать и так далее. Ему будет приятно ощущать себя «взрослым».

Когда ребенку «пробьет» 5–6 лет, он с удовольствием будет пользоваться настоящими часами. Они должны обязательно нравиться ему, быть яркими и иметь цифры и стрелки. Мы ходили с свое время в музей часов. Степан очень заинтересовался, и с тех пор изучение времени у него пошло легче. Помогут в изучении циферблата и стихи. Благодаря образному мышлению, которое преобладает у детей-дошкольников, им легче воспринимать все в рифме. Именно поэтому я так часто рекомендую брать для бесед с детьми разные стихи: «Про время», «Про переход дороги» и т. д. Они есть в доступе в Сети и помогают детям легче рисовать в голове образ ситуации.

В конце хочу сказать еще об одном камне преткновения – фразе «когда вырастешь большой». Если ребенок очень ждет события, о котором идет речь, то можно получить горькие слезы и истерики. Он будет кричать: «Я уже большой!» Тогда в помощь вам придет ростомер. Когда на нем будет некая планка с названием «большой», будет проще ждать. Так же, например, и с отпуском. Вы говорите: «Мы скоро полетим на море». Для вас, может, две недели и скоро, а для ребенка до 7 лет – это настоящая пытка. Повесьте календарь и обводите кружочками дни до этого события. Именно поэтому не советуют при сроке в три недели беременности говорить ребенку: «У нас скоро будет малыш». Это «скоро» ему сложно понять, а ждать просто невыносимо!

Терпения вам и больше счастливых минут!

Как мотивировать ребенка выполнять работу по дому

Мы много раз на страницах этой книги повторяем слова о взаимоуважении и демократии в отношениях с детьми. Вопрос о домашних обязанностях очень логично вписывается в эти представления. Уже у совсем маленьких детей могут появляться те или иные обязанности, возможно, пока в игровой форме. Убрать игрушки, положить свои вещи в шкаф, помочь маме донести пакет молока до корзинки с продуктами. И сначала все дети это делают с удовольствием. Но время идет, и вот уже от ребенка помощи по дому не дождешься. Где же происходит сбой?

• Обязанности должны соответствовать возрасту ребенка.

• На стадии, когда вы приучаете ребенка помогать вам, обязанность должна быть ему приятна. Например, большая ошибка – поручить ребенку выкидывать грязный подгузник младшего брата или сестры.

• Помните, что ваш личный пример – залог успеха. Если мама готовит ужин на кухне или моет посуду, вашему чаду тоже захочется повторить эти действия!

• Обязательно дайте попробовать и не ругайте за результат. И уж убить любую мотивацию можно, если взять и начать переделывать что-то на глазах у ребенка!

• Критика должна быть объективной и даже иногда заниженной! А главное – обязательно следовать после похвалы.

• Не подгоняйте. Дайте сделать в комфортном для ребенка ритме. Не все сразу, сначала надо научиться!

• Хвалите! Сделал хорошо, получает сам удовольствие и радует вас? Хвалите! Но помните о важном правиле – мы хвалим за результат! Важно достижение, а не просто так твердим «молодец».

• Учите ребенка пользоваться техникой! Например, вы загружаете все в посудомоечную машину? Какой тогда смысл заставлять ребенка мыть тарелки руками?

• Вводите дежурства! Дайте ребенку право быть старшим по уборке и, например, отследить, как что-то сделала мама или папа, при этом оценив ваш труд! Так он учится объективности и возможности принимать критику в своей адрес.

• При планировании и выполнении домашних обязанностей хорошо помогает доска мотивации (о ней речь пойдет дальше).

Как сделать доску мотивации для детей

Доска поощрений для детей – что это, с какого возраста и как ее устроить?

• Этот метод идеально подходит для детей от 3–10 лет. Но лучше всегда ориентироваться на ребенка. Метод помогает и мотивировать ребенка, и выучить дни недели и элементарный счет.

• На доске не должно быть более 5 пунктов. Пункты должны быть конкретными! Вариант «хорошо себя вести» не подходит! Только конкретика: сон в своей кроватке, посещение детского сада без слез, сложенные в ящик игрушки и т. д.

• В конце каждого дня ребенок получает награду – наклейку за выполнение заранее оговоренного пункта.

• В конце недели, кроме наклейки, есть дополнительный приз. Например, поход в зоопарк, приготовленный пирог или любая другая эмоция. Эмоции всегда лучше материальных вещей! Но если не можете ничего придумать, то можно и шоколадку.

• Грамотнее делать таблицу пятидневной. А в выходные давать небольшие поблажки ребенку. Ну и выдавать приз.

• Подобная доска может стать семейной. Такая игра в демократию очень полезна для выстраивания отношений с детьми в кризисе 7 лет и старше. Например, они могут оценить папино чтение или мамину кашу (то есть, может, и не очень значимые пункты) – психологически это важно для ребенка. И приз тоже будет семейный.

• Это метод положительной мотивации. То есть приклеить наклейку, а потом забрать ее – нельзя!

• Лучше не давать названия этой доске, чем дать его неверно. Например, частая проблема с доской «добрых дел» – а если не сделал? Здесь есть опасность оценки ребенка, причем не всегда объективной. Он может не сделать, потому что еще не умеет или не понимает как.

Общение и взаимодействие с ребенком

Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша

Этот вопрос актуален именно для семей, ждущих второго ребенка. Как правило, при ожидании последующих детей все уже происходит по опыту мамы и под действием ее интуиции. Ну и, конечно, многое зависит от возраста старшего ребенка. На что же стоит обратить внимание родителям?

• Если вашему первенцу еще нет 2–3 лет, то не стоит забегать сильно вперед и говорить ему заранее о предстоящих переменах. Ведь у детей совсем другое представление о времени. Они иначе понимают слова: «Скоро у тебя будет братик или сестренка». Для них «скоро» – это с минуты на минуту. И долгое ожидание не приносит им особой радости. Поэтому в этом возрасте сообщение о пополнении можно отложить чуть ли не до самых родов. Достаточно просто отвечать на вопросы по факту, например: «Почему у тебя такой большой живот?» – «Там сейчас живет твой братик». То есть ответы на вопросы должны быть достаточно конкретными.

• После 3 и до 6–7 лет ощущение времени у ребенка уже другое. Дошкольники понимают, что такое месяцы и в каком месяце ждать радостного события. В 3–4 года можно купить или сделать с ребенком специальный «ожидательный» календарь. Но все равно долгое ожидание вызывает у ребенка «перегорание», поэтому не стоит сообщать ему новости сразу после обнаружения двух полосок на тесте.

• Если ребенок старше 7 лет – он уже все понимает. В его случае лучше не создавать ощущение обмана, даже интуитивное: когда он слышит разговоры взрослых, но вынужден додумать все детали сам. Лучше относиться к старшему «на равных», по крайней мере, создать у него такое ощущение.

• Когда-то кто-то придумал, что при рождении ребенка старшему надо дарить подарок. А что потом? Потом мы дарим подарки детям на дни рождения друг друга, чтобы им не было обидно. А ведь такие подарки – это и есть начало, отправная точка того самого соревнования и ревности, от которых потом все хотят избавиться. Появление малыша – это радость для семьи. И главное, что должен увидеть старший, – что ничего не изменилось, его любят, все хорошо. Почему родители показывают это именно подарками? Неужели не знают, как иначе показать свою любовь? Или это самый простой способ, без заморочек?

• Лучше заранее продумайте, кто вам сможет помочь с новорожденным, чтобы вы смогли уделить время и старшему ребенку. Не гоните его от себя! Даже если он достаточно взрослый и вы, например, стесняетесь кормить при нем грудью. Лучше прикрыть грудь пеленкой, но не гнать ребенка от себя!

• Многие считают, что старшего надо нагрузить обязанностями по дому и помощью маме. Но делать это надо разумно! Давать ребенку только те задания, которые ему в радость! Ведь он не нянька. Меня всегда «радует», когда старшему ребенку придумывают обязанность выкидывать памперс. Вот правда, радость-то какая… Новорожденный ребенок – это прежде всего ваша забота!

• Конечно, режим жизни изменится. Но сделайте так, чтобы эти изменения были со знаком «плюс». Когда появление крохи в доме ведет за собой тьму запретов для старшего («не ходи, не шуми, не играй»), то какой реакции вы хотите? Именно общий комфорт, личное время мамы, потраченное на каждого ребенка, занятия вместе и порождают братскую любовь и ощущение покоя. И для этого не надо придумывать никаких специальных схем. Любите всех своих детей, и все будет хорошо!

Как снизить градус ревности между детьми

Ревность – чувство знакомое, наверное, каждому взрослому. Мы переживаем, если вдруг взгляды наших любимых направлены не на нас. Нервничаем по поводу новой должности, которая досталась не нам. И порой достижения лучшего друга вызывают неприятные чувства в душе. Мы быстро находим этому объяснение, называя это чувство белой завистью, ну вроде как мы не со зла… А ведь на самом деле это все проявления ревности. Представьте, как тяжело даются подобные переживания детям. Ведь зачастую они даже не понимают, в чем дело. В доме появился малыш, его все ждали и хотели. И он сам ждал, мечтая стать старшим братом/сестрой, а тут… Все начинает раздражать: крик малыша; мама, которая проводит с ним слишком много времени; подарки, купленные для него; а еще вдруг на тебя начинают повышать голос, и в жизни появляются запреты: «Не шуми!», «Помолчи!», «Я сейчас занята с малышом». Как правило, на этой стадии показывать свои переживания и демонстрировать ту самую ревность начинают только те дети, у кого разница в возрасте с новорожденным минимальна. И даже если вам, в сравнении с «новым» ребенком, старший кажется удивительно повзрослевшим, помните: он малыш, ваш малыш, найдите время и на него.

Что еще можно сделать, чтобы снизить градус ревности между детьми?

• Многие родители сейчас дарят старшему ребенку подарок «от новорожденного». Хорошая идея, но важно понимать, что этого мало. Эта кукла, машина или компьютер не заменят вас старшему ребенку.

• Поделите время, адресованное детям, между вами и другими родственниками. И все равно старайтесь делать по максимуму все вместе, рядом. Ведь пока вы кормите малыша, старший может рядом рисовать, пока купаете – можете рассказывать ему истории, ну а прогулки – это замечательное время для объединения семьи.

• Не настраивайте ребенка на то, что его ждет товарищ для игр в лице малыша. Он быстро разочаруется в ваших словах, ведь ждать этого момента придется долго.

• Не стоит превращать старшего в няньку с первых дней. Да, можно и нужно просить о помощи, но соизмеримо с возрастом старшего ребенка!

• Не делайте из него сразу взрослого – это тяжело для его

понимания.

Моя личная история немного другая. Разница в возрасте между моими детьми – 5 лет. Они не проявляют свою ревность здесь и сейчас, она начинает «вылезать» чуть позже. Каждый старается максимально привлечь к себе внимание, подойти приласкаться, побыть рядом. Глядя на это, делаю очередной вывод: кроме того, что надо стараться как можно больше времени быть рядом, обязательно нужно вводить индивидуальное время для каждого из детей. Со старшей дочерью мы вместе готовим или ездим за продуктами, со средней – поем песни в машине и общаемся вечером, когда все остальные заняты своими делами. С сыном обсуждаем его новости во время купания или рано утром, пока все спят. Малышка имеет особую возможность приползти и обняться, когда ей пожелается. Есть еще и папа, время на общение с которым тоже обязательно должно присутствовать.

По опыту хочу сказать, что наиболее ярко ревность проявляет себя, когда детей двое. В многодетной семье с каждым новым малышом отношения становятся лучше и спокойнее. Я открыла для себя секрет, скрытый в совместной деятельности. Когда старшие девочки, между которыми ревность наиболее ярко выражена, получают общее задание – отношения выравниваются. Они делают общее дело и стараются достичь максимального результата. Теперь у нас есть дни детских дежурств. Раз в неделю дети разделяют между собой обязанности по дому. А ребенок, возглавляющий процесс, еженедельно сменяется. Таким образом, каждый из детей имеет возможность ощутить себя важной частью семьи, от которой зависит комфорт всех, пусть и всего на один день.

Ревность – тяжелое чувство. Я не хочу, чтобы мои дети его испытывали по отношению друг к другу.

> *Лекарство от детской ревности одно и абсолютно универсальное – любовь родителей, не разделенная, а умноженная на всех своих детей.*

Как рассказать ребенку о сексе и не покраснеть

Сексуальность, осознание себя и своей половой принадлежности – это нормальный этап развития ребенка. Когда ребенок впервые, пусть и отдаленно, начинает изучать себя и свое тело? Уже в 7–9 месяцев, будучи без подгузника, малыш трогает себя, обнаруживает те или иные органы, и это абсолютно нормально. Переживаний по этому поводу у здравомыслящих родителей быть не должно.

После года многие мамы и папы реагируют уже совсем иначе, если, скажем, мальчик трогает свой пенис. Тут свойственно совершать ошибки: кричать, ругать, пугать («Прекрати, а то оторвешь!») и делать все, чтобы закрепить это желание. Ведь дети всегда ждут реакции на свои действия, а какой она будет – им не так уж важно. Отсюда вывод: реакция родителей должна быть крайне спокойной. Говорите с ребенком, объясняйте, даже если вам кажется, что он ничего не понимает: «Да, ты мальчик, у всех мальчиков есть пенис». Если это слово травмирует вашу психику (хотя я считаю, что в названиях половых органов нет ничего страшного), можно использовать свои определения. Но все же призываю включать здравый смысл, ведь «краник», «леечка» и «петушок» не очень связаны с объектом, о котором идет речь.

Следующий этап – детский сад. Дети там собираются разные, с разным багажом знаний. Это всегда стресс для любого ребенка – бесконечный поток информации на некоторое время выбивает его из колеи. В этот же поток попадает информация о различии полов, способах появления детей и даже физиологии некоторых процессов. И главное, что узнает ребенок, попадая в среду разнополых детей, – то, что мальчики и девочки различаются между собой.

Как отвечать на вопросы детей в возрасте 3–5 лет, знает сейчас, наверное, каждый родитель – по существу. Слушайте внимательно вопрос ребенка и отвечайте на него, а не рассказывайте о том, что, как вам кажется, он хотел бы знать. Например.

– Откуда дети берутся? – Мама рожает.

– Рожает – это как? – Едет к врачам, и они достают малыша.

Обычно в этом возрасте такими вопросами все и заканчивается. Подробности нужны ребенку в возрасте 8–10 лет, когда ему захочется узнать обо всем в деталях.

Современные родители отошли от практики рассказов про

капусту, аиста и магазин. Наверное, к этому их приучили современные дети, которые просят обменять непонравившегося брата или советуют обходить капустные поля. Самое главное в этом нежном возрасте – внимательно слушать ребенка и давать ему спокойные и грамотные ответы.

Кстати, про спокойствие. Так мало взрослых, которые могут без паники, трясущихся рук и краснеющих щек говорить с ребенком на интимные темы! Я понимаю – это не всегда просто. Но, быть может, вам пригодится мысль о том, что вы сами создаете представление ребенка о другом поле, о нормальности отношений, о ценности чувств? Часто родителям помогает осознание ответственности.

Удивительно, да? Взрослые спокойно пьют пиво и курят рядом со своими детьми, ходят в нижнем белье рядом с взрослеющими отпрысками, но считают постыдным сказать: «У мальчиков – пенис, а у девочек – вагина». Виной тому одна из высших психических функций человека – мышление. Чтобы сказать, доступно донести информацию, ее необходимо проанализировать, интерпретировать в понятной форме. Это сложно. Думать всегда не просто, а на уровне наших детей – еще сложнее.

После 8 лет ребенок вам будет задавать взрослые вопросы. И должен получать на них адекватные ответы. Если вы не хотите, чтобы ваш сын или дочь в своей главенствующей познавательной деятельности бросились изучать все на своем опыте, начинайте управлять процессом познания заранее. Покупайте специальные книги, отвечайте на вопросы.

> *Не прячьтесь от ответов. Если ребенок будет видеть ваш страх, смущение и нежелание говорить на данную тему, он будет сильнее к ней тянуться, ведь запретный плод – самый аппетитный, помните об этом!*

Как и когда говорить с детьми о том, как они появились? Я считаю, что никогда не рано. Впервые малыш может спросить об этом в возрасте 3–6 лет.

Что важно понять родителям? Какой вопрос – такой и ответ! Если ребенок спросил: «Откуда берутся дети?», его (еще пока) интересует не физиология процесса, а буквальный ответ, например: «Из живота». И даже если дальше следует вопрос о том, как он туда попал, то ответ тоже должен быть буквальным. Вот вариант: «Мама и папа любили друг друга. У папы есть специальные клеточки – сперматозоиды, у мамы – яйцеклетки; они объединились, и стал расти малыш». Если ребенок очень пытливый, а вас смущает этот разговор, то можно купить книгу по

возрасту (ребенка), но изучать ее вместе, не оставляйте малыша одного с этой интересной и не простой темой. Книги могут помочь родителям в построении разговора. Выбор сейчас очень большой, каждый родитель может подобрать комфортную.

До 7–9 лет темы полового акта как такового можно избежать. Но еще раз: если вы видите интерес ребенка, то нужно разговаривать, иначе начинаются самостоятельные поиски в Сети. Просмотр порно в столь нежном возрасте может стать психологической травмой. К сожалению, у многих мам и пап нет своего опыта, с ними никто не говорил об этом. Но этот разговор и беседа о смерти часто являются основой доверия между детьми и вами.

Как хвалить и поощрять ребенка

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение – они стимулируют деятельность ребенка, формируют нравственные привычки поведения. Физиолог Д. В. Колесов отмечает: «Похвала для закрепления хорошей привычки имеет большую действенность, чем порицание для предотвращения плохой привычки. Похвала, вызывая положительное эмоциональное состояние, способствует подъему сил, энергии, усиливает стремление человека к общению, сотрудничеству с другими людьми…». Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности.

Однако хвалить тоже надо правильно! Понимая, какое большое значение имеет похвала для ребенка, ею надо пользоваться очень умело. Владимир Леви, автор книги «Нестандартный ребенок», считает, что не надо хвалить ребенка в следующих случаях:

1. За то, что достигнуто не своим трудом, – физическим, умственным или душевным.
2. Не подлежат похвале красота, здоровье: все природные способности как таковые, включая и добрый нрав.
3. Игрушки, вещи, одежда, случайная находка.
4. Нельзя хвалить из жалости.
5. А также из желания понравиться.

ПОХВАЛА И ПООЩРЕНИЕ: ЗА ЧТО?

• Важно помнить, что абсолютно все дети талантливы по-своему. Родителям следует внимательнее относиться к детям, чтобы отыскать талант, заложенный в ребенке, и развить его. Важно поощрять любое стремление ребенка к самовыражению и развитию. Ни в коем случае нельзя говорить ребенку, что ему не стать великим певцом, танцором и т. д. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку, снижаете мотивацию.

• Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок.

• Одним из приемов похвалы может быть аванс или похвала

за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, в свои силы: «Ты это сможешь!», «Ты это почти умеешь!», «Ты обязательно справишься!», «Я в тебя верю!», «У тебя все получится!» и т. д. Похвала ребенка с утра – это аванс на весь долгий и трудный день.

Владимир Леви советует помнить о внушаемости ребенка. Если вы говорите: «Ничего из тебя никогда не выйдет!», «Ты неисправим, тебе одна дорога в тюрьму (в милицию, в детдом и т. д.)» – то не удивляйтесь, если так оно и случится. Ведь это самое настоящее прямое внушение, и оно действует. Ребенок может поверить в ваши установки.

Как поддержать адекватную самооценку у ребенка

Чтобы поддержать адекватную самооценку у ребенка и установить с ним хорошие отношения, детские психологи советуют родителям придерживаться следующих правил. Они отлично работают для детей от 2 лет.

• Прежде чем поругать рисунок или поделку ребенка, найдите в ней положительные стороны и отметьте то, что хорошо получилось.

• Вселяйте ребенку уверенность в своих силах, говорите о том, что у него обязательно все получится, может быть, не в этот раз, так в следующий.

• Сообщайте ребенку, что он имеет право на ошибку.

• Вовремя извиняйтесь перед ребенком и не стесняйтесь признавать свои ошибки.

• Научите ребенка спокойно признавать свои ошибки, для начала – через другого персонажа или героя. Это можно сделать при помощи сказки. Например, у вас есть проблема с ссорами между детьми. Сочиняйте сказки про двух героев с такими же проблемами. Решайте внутри сказки эти ситуации, давайте советы и просите их у детей.

• Введите в вашей семье секретные ритуалы. Например, знак, который будет означать «я люблю тебя». Такие милые секреты создают у ребенка ощущение покоя и безопасности. Если при самой яркой ссоре у него есть шанс, например, коснуться сердца и потом вашей щеки, это растрогает вас и сведет на нет конфликт.

• При необходимости не повышайте тон, а, наоборот, понижайте. Это заставляет прислушиваться. Призываю, попробуйте не кричать, а шептать! Поверьте, это замечательный метод, описанный еще Л. С. Выготским.

• Подчеркивайте, что вы любите своего ребенка, даже если вы огорчены или злитесь: «Меня очень злит/огорчает то, что ты делаешь, ведь я люблю тебя и не хочу конфликтов».

• Будьте искренни с ребенком. Не пытайтесь играть в идеального родителя, будьте собой. Дети не терпят фальши.

• Обязательно давайте телесный контакт – касания, объятия!

• Поощряйте за реальный успех! Не бойтесь перехвалить!

• Храните фотографии ваших семейных событий и просматривайте эти альбомы иногда с детьми. Это все та же зона

безопасности и надежного тыла!

• Обязательно храните лучшие рисунки и поделки ребенка! Увидеть свои творения в мусорном ведре – это травма на всю жизнь.

• Вам понравится, если ваш муж скажет: «Вот у моего друга жена такая классная, не то что ты, и то умеет и это»? Мотивирует это вас? Зачем же мы постоянно сравниваем своих детей? С братьями и сестрами, с ровесниками, детьми друзей и даже виртуальными идеальными образами из социальных сетей? Сравнивайте ребенка с ним самим (тем, каким он был вчера или будет завтра).

• Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.

• Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.

• Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.

• Поощряйте в ребенке инициативу.

• Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: «У мамы не получился пирог – ну ничего, в следующий раз положим больше муки». Или: «Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!»

• Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.

• Помните, что отрицательная оценка – враг интереса и творчества.

• Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия и поймет, что вы ближе к нему.

Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

Как сохранить доверие между детьми и взрослыми

Доверие… Достаточно часто это слово мы слышим применительно к отношениям взрослых людей. Но на самом деле доверие между детьми и родителями – это основа всего. Доверие – это не расхлябанность, не вседозволенность, не слабость со стороны родителей. Это понимание того, что, если вашему ребенку когда-то будет нужна помощь, он придет к вам.

ЧТО УБИВАЕТ ДОВЕРИЕ?

• Агрессия со стороны взрослых.

• Необоснованные обвинения в адрес ребенка (особенно на основании слов чужих взрослых. Задумайтесь, почему иногда воспитателю, например, в детском саду мы верим больше, чем своему ребенку? Ведь не правы могут быть и дети, и взрослые).

• Обман со стороны родителей, особенно если вы «забираете» данное раньше обещание. Не уверены, что сможете сдержать слово, не обещайте или объясните ребенку, почему не удалось реализовать его желание.

• Отсутствие ответов на детские вопросы. Например: «Мама, почему ты грустишь?», а в ответ: «Это не важно» или «Я не грущу». Это и демонстрация, что говорить о чувствах не надо. Конечно, рассказывать о мировом финансовом кризисе ребенку в три года, может, и не надо, но сказать: «Милый, я просто немного устала на работе» или «Поссорилась с другом» – можно. Ведь так вы показываете, что надо делиться всем происходящим.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

• Начиная с самого раннего возраста здраво взвешивайте потребность в запретах. Это очень важно. Ну скажем, почему нельзя бегать по лужам, если на улице тепло и хочется? Побегайте вместе. Избегайте форм «нельзя, и все» или «нельзя, потому что я так сказал».

• Говорите с детьми развернутыми предложениями. Объясняйте все, что можно пояснить (мы не берем экстремальные ситуации, когда на это реально нет времени. Вспомните истину от Дороти Нолт: «Если дети живут в обстановке критики, они

учатся критиковать и осуждать других людей. Если дети живут в обстановке вражды и злобы, они учатся быть злыми, учатся драться». Это проверено и доказано работой детских психологов во всем мире).

• Помните об общении, не закрывайтесь от детей, говорите и задавайте вопросы. Вопросы должны быть открытыми, с необходимостью отвечать развернуто, без «да» или «нет».

• Ритуалы «5 радостей дня» или «Банка события» помогают, когда доверие уже утрачено.

• С ребенком, если вы живете полной семьей, должны общаться оба родителя. Мужская точка зрения часто иная, и в то, что не поймет мама, здравое зерно внесет папа, и наоборот.

Доверие, к сожалению, легко потерять, но сложно восстановить. Недавно я получила такое письмо: «Спасибо за книгу “Как здорово с родителями”. Теперь мой 9-летний сын пишет письма Степе, и я хоть что-то узнаю о его жизни. Буду восстанавливать доверие и становиться ему родным человеком». Это здорово, что книги помогают в этом, но лучше стараться не потерять доверие! Удачи вам и счастья!

Как «правильно» наказывать детей и наказывать ли

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций.

1. Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому.

2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, – не наказывайте. Никакой «профилактики».

3. За один раз – одно наказание.

4. Наказание – не за счет любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.

5. Никогда не отнимайте вещи, подаренные вами или кем бы то ни было, – никогда!

6. Можно отменить наказание. Даже если ребенок набезобразничал вчера так, что хуже некуда, но при этом сегодня помог больному или защитил слабого. Отменяя наказание, не забудьте объяснить ребенку, почему вы так поступили.

7. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Запоздалые наказания тянут в прошлое, не дают ребенку стать другим.

8. Наказан – прощен. Если инцидент исчерпан, старайтесь не вспоминать о «старых грехах». Не мешайте начинать жить сначала. Вспоминая прошлое, вы рискуете сформировать у малыша чувство «вечно виноватого».

9. Без унижения. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону.

10. Без применения физической силы! Я против категорически.

11. Говорите! Прежде всего, говорите с ребенком! Используйте мимику, интонацию, жестикуляцию!

12. Никогда не наказывайте за то, что вам кто-то рассказал! Если вы не видели, как вы знаете, что это правда? Особенно когда ребенок вас весь день ждет, например, в саду, а вы его начинаете ругать за рассказ воспитателя.

НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКА:

- Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.
- Когда ребенок ест, после сна, перед сном, во время игры, во

время работы.

• Сразу после душевной или физической травмы.

• Когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.

• Когда внутренние мотивы поступка нам непонятны.

• Когда сами устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам. И наказать хотим ребенка из-за того, что плохо нам!!!

Как ввести понятие «нельзя» и как наверстать, если время уже упущено

Попробуйте проанализировать свое общение с ребенком в течение дня. Нет ли у вас ощущения, что слово «нельзя» звучит очень часто? Некоторые мамочки считают, что если говоришь «опасно», «нет», «нельзя», то ребенок воспринимает эти слова по-разному. Но нет: в сознании ребенка все они означают ограничение, рамки и запрет. А если начать разбираться, почему конкретно это нельзя, многие родители объяснить не могут. А итог? Множество запретов перестают нести для ребенка какую-либо ценность.

Давайте рассмотрим правила установления запретов:

1. Нельзя все то, что опасно для жизни!

2. Само слово не имеет большого значения. Но с позиции формирования страхов, лично я выступаю за слова «нет» или «нельзя», которые не формируют у детей фобий и приняты в обществе. Так будет проще вводить ограничения позже, например в школе.

3. Прежде чем решить, что это нельзя, объясните сами себе – почему? Вот, например, в грязи валяться – почему нельзя? Одежды нет? Лень стирать или травмирует вашу психику? Но ведь попробовав пару раз, ребенок насытится и ему будет уже неинтересно – проблема запрета будет решена.

4. Нельзя, потому что так хочется маме (не хочет убирать за ребенком, не выносит шум и др.) – это проблема мамы, над которой ей имеет смысл работать.

5. «Нельзя» должно быть категоричным и действовать для всех членов семьи и родни. Когда у мамы нельзя, а у папы можно или можно чуть-чуть – это сумятица в сознании ребенка и стресс для него.

6. Если ввели запрет, добивайтесь его выполнения. Один раз дали слабину – ребенок будет требовать вновь и вновь.

Помните, что основа воспитания – в последовательности действий.

Как помочь ребенку справляться со своими эмоциями

Истерика у детей – это то, что чаще всего вызывает истерику у взрослых. Тавтология, но, по сути, это так и есть: состояние детской истерики может вводить родителей и окружающих взрослых в состояние «душевного волнения» или аффекта. Конечно, это, к счастью, не та форма, когда совершаются страшные вещи, но часто взрослые не могут себя толком контролировать. Что делать с родителями – мы разбирали и будем разбирать еще. А вот что же происходит с детьми?

Симптомы истерик бывают разные, они зависят от возраста ребенка и от причин, которые эту истерику вызвали:

• падение на пол с криком;
• падение на пол молча;
• битье головой об стену и об пол;
• дети могут закрываться и уходить ото всех, находясь в одиночестве;
• дети просто визжат и кричат, не падая;
• дети проявляют агрессию по отношению к окружающим.

Причина истерики ребенка от 1 года до 3 лет может скрываться в отсутствии психической перезагрузки, в том, что его не слышат и не понимают. А также и в том, что малыш не может объясниться с окружающими, ведь его речь еще не развита. По мере взросления и приближения к 3 годам причины постепенно меняются и переходят к необходимости получения обратной связи от родителей. У ребенка накоплен достаточный опыт для манипуляции окружающими, и он входит в состояние «я правлю миром». У детей более старшего возраста причины истерик надо искать в усталости, желании добиться своего, гормональных изменениях, недостатке родительского внимания. Конечно, причины разные, и методы вывода из этих состояний тоже разные! Разберем их по порядку.

Но прежде хочу обратить внимание, что есть симптомы, при которых обязательно надо обращаться к врачу-неврологу или психоневрологу.

1. Ребенок теряет сознание во время истерик.
2. Выход из истерики (всхлипывание, страдания, переживания) продолжается более часа.
3. Ребенок пытается нанести себе травмы.

Самое важное – любую истерику лучше не допускать.

Как правило, родители могут заметить, в каких ситуациях происходит этот выплеск. Если не можете сказать так сразу, то советую в течение 2–3 недель вести дневник дня ребенка. Так вы сможете понять, как проходил его день и что стало спусковым механизмом для истерики. Это скучное занятие, но зато оно поможет вам не допускать этих состояний у ребенка, придумать ритуал сглаживания ситуации и сберечь свою психику. Ведь если вы знаете, что ребенок упадет и сломает что-нибудь, вы же этого не допустите? Здесь работает тот же самый принцип.

Второй важный момент – истерики не надо закреплять. Если в результате своих эмоций ребенок будет каждый раз получать желаемое – истерики будут продолжаться и нарастать.

Еще одно важное условие – фиксируйте достижения: и ваши, и ребенка. Ведь так вы узнаете, что ваша линия поведения верная, и вам будет за что поощрить и себя, и малыша.

Помните, что у любой истерики есть три стадии. Стадия крика – ребенок кричит, ничего не требуя и никого не видя вокруг. Стадия двигательного возбуждения – начинает кидать все, что попадается ему под руку, а если ничего нет, просто топает ногами и размахивает беспорядочно руками. Стадия рыданий – ребенок рыдает, всхлипывает и смотрит страдающим взглядом. Наша задача – не допускать третьей стадии, она самая травматичная для малыша.

Поговорим об основных методах борьбы с истерикой у ребенка:

1. Пожалеть. Подходит для детей любого возраста, при условии, что они дают это сделать. Помните, что ребенку в этот момент не просто, он эмоционально страдает!

2. Метод «Эффект присутствия». Подходит для детей до 3 лет. Надо вспомнить о том, что ребенок устал, ему требуется 3–4 минуты на перезагрузку. Дайте ему поплакать. Строго по часам. В это время молча сидите рядом. После того, как время истечет, не начинайте никаких обсуждений, а просто переходите к нормальному разговору, теперь можно и пожалеть.

3. Метод «Разговор шепотом». Подходит для детей от 3 лет. В моменты истерик, капризов или эмоциональных всплесков у ребенка – переходите на шепот. Это и вас успокоит, и приведет ребенка в чувство.

4. Научите ребенка сообщать об усталости, раздражении или внутренней агрессии. Например, подойти ударить по подушке или креслу-груше, произнести некое кодовое слово или фразу: «Мама, я устал!» или попросить помощи. Подходит для детей от 3

лет.

5. Давайте задания и поощряйте за их выполнение. Это тоже метод профилактики истерик, работает для детей от 2 лет. Например, малыш привык, что мама просит «три притопа, три прихлопа» – он это делает, а мама радуется. Тогда он проще реагирует на ваш голос и легче дает обратную связь на ваш эмоциональный призыв. По мере взросления усложняйте задачи.

6. Метод «Отвлечение» – для детей до 3 лет. То есть переключаем внимание ребенка на что угодно: птички полетели, пузыри надули и т. д.

7. Метод «Соревнование» работает с детьми с 2 до 4 лет. Предложите ребенку что-то сделать наперегонки («Кто первый добежит до подъезда» и т. п.).

8. Метод «Лжевыбор» подходит с 2 до 5 лет. Предложите выбор из двух вариантов, каждый из которых вас заведомо устроит: «Давай будем печь печенье или лепить из пластилина».

9. Метод «Прожить на шаг вперед». Вы не замечаете происходящее, а вслух говорите о том, что будет дальше: «Ой, пойду одеваться, скоро на машине надо ехать». Метод подходит детям от 2 лет до бесконечности. И мужьям тоже!

10. Метод «Игнорирование». Выходите из помещения и не наблюдаете истерику. Используется только в знакомой для ребенка среде и никогда – в чужой и незнакомой обстановке! Можно оставить ребенка старше 3 лет на количество минут, равное его возрасту (3–4 минуты для ребенка 3 лет). Выйти из помещения или оставить ребенка в его комнате (обязательно освещенной). Не говорите ничего обвиняющего, не успокаивайте. Вами будет запущен режим тишины.

11. Придумайте кодовую фразу фиксации внимания, например: «Наша Дуня громко плачет». Когда ребенок к ней привыкает, она его тормозит.

12. Улыбнитесь, переведите все в шутку! Ведь вам должен быть важен не сам анализ ситуации и порицание ребенка, а то, чтобы истерика прекратилась. Подобный метод замечательно работает на детях до 5 лет.

13. Помните, что ребенок в момент истерики тоже страдает, отнеситесь к нему с пониманием и снисхождением просто потому, что вы старше и мудрее!

Как передать ребенкуответственность

Как передать ребенку ответственность? Самое главное – не забирать ее. Как ведут себя взрослые? Мы все знаем лучше ребенка: что есть, как играть, как сочинять сказки и так по всем вопросам. С раннего детства мы не даем ему продыху, а потом вдруг говорим: «Давай сам». С чего бы? Ведь он не умеет и не знает, как это.

ЧТО БУДЕМ ДЕЛАТЬ?

• С самого раннего детства дайте человеку шанс принимать хоть какие-нибудь решения: например, какую одежду надевать или самому решить, любит он белый хлеб или черный.

• Не делайте с ним домашние задания из сада или развивалок. «Как же?! Ведь наша поделка на тему осени не будет самой красивой, и мой кроха расстроится!» Огорчитесь только вы! А если вы со времен сада не научитесь принимать поражения, в школе вам (да, именно вам, мамы и папы) будет очень тяжело. Обсудите идею, помогите со сложными местами! Но не так, что ребенок играет, а родители до утра творят осенний лес.

• Если он уже школьник, составьте договор с правами и обязанностями. Что он может, а что должен. Это очень здорово помогает юному человеку понять, что школа – это зона его ответственности и за нарушение обязательств есть санкции.

• Не платите деньги за оценки! Школа не работа, а вы не начальник. Вы сами себя загоните в вечный долг и дадите ребенку возможность вас шантажировать. А кому нужна школа? Ребенку. Хотя все чаще кажется, что родителю.

• Позвольте человеку мечтать! Моментальное удовлетворение всех желаний не позволяет ощущать потребность и убивает любую ценность мечты (и на ваше «не куплю» с целью управлять им он просто посмеется).

• С ранних лет вводите обязанности по дому. Посыл должен быть таким: «Это наш общий дом, и мы вместе делаем жизнь в нем комфортной».

• Если речь идет о детях старше 7 лет, то передача ответственности будет болезненной. Ребенок будет сопротивляться, ведь зачем что-то делать, если это могут сделать за тебя?

Желаю, чтобы ваши детки росли ответственными и

самостоятельными личностями!

Как рассказать ребенку о смерти

Дети начинают задавать вопросы о смерти независимо от того, столкнулись ли они лично с этой ситуацией или она интересует их чисто теоретически. Но начнем все же с ответа на конкретный вопрос: в семье произошло горе, умерла бабушка. Как рассказать об этом ребенку? Однозначно то, что рассказать надо, желательно не затягивая, при этом сказать, что вы тоже расстроены и что бабушка всегда будет рядом, защищать и оберегать нас.

Если ребенок пытается понять, что такое смерть, и задает вам эти непростые вопросы, обратите внимание на советы ниже.

• Ключевое слово – честно! Расскажите все как есть: что рано или поздно умирает каждый человек. Но произойдет это не скоро, впереди у вас еще долгая и счастливая жизнь, малыш вырастет, у него будут свои детки, а у вас – внуки. Здорово, если вы приведете примеры долгожителей, например, из числа ваших знакомых и родственников.

• Говорите простыми и понятными малышу словами. Не вдавайтесь в описания физиологических подробностей. Схема такого диалога проста: конкретный вопрос должен порождать конкретный ответ! Если ребенку понадобятся уточнения, он задаст нужные вопросы, на которые следует ответить так же честно и доступно. Обязательно акцентируйте внимание малыша на том, что прежде, чем умереть, он проживет долгую и счастливую жизнь, что вы еще долго-долго будете вместе.

• Отвечая на вопрос, почему люди умирают, расскажите, что чаще всего это происходит от старости. Но не утаивайте и того, что некоторые люди умирают раньше – от болезней или несчастных случаев. Заодно подчеркните, что нужно себя беречь, лечиться при болезнях и быть осторожным.

• Еще одна серия вопросов ребенка наверняка будет связана с ритуалом похорон. Постарайтесь так же полно и доступно рассказать, как все происходит, объяснить, что люди плачут не потому, что жалеют умершего, а потому, что грустят, так как больше не увидят его. Существуют разные взгляды на вопрос, брать ли ребенка на кладбище. Я придерживаюсь мнения, что пока он сам не захотел, не попросил сходить, вести туда не стоит.

• Есть специальные сказки «Про смерть», которые помогают ребенку через проективные образы легче понять этот вопрос.

• После такого разговора поведение ребенка на какое-то

время может измениться. Он еще долго может задавать уточняющие вопросы. В своих играх будет затрагивать тему смерти и похорон – это нормально. Не до конца осознавая степень опасности того или иного явления, малыш может спрашивать: «А от этой ранки можно умереть? А от этого? А если папа простудился, он умрет?». Не смейтесь над наивностью таких вопросов, лучше ответьте на них как можно детальнее: «От того, что ты упал со скамейки, ты не умрешь. Но вот если выпасть из окна – умереть можно. Поэтому никогда не залезай на подоконник!».

КАК НЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О СМЕРТИ?

• Обманчиво-успокоительно. Нельзя говорить ребенку фразы типа: «Ты никогда не умрешь» или «Ты вырастешь и придумаешь лекарство от смерти».

• Не нужно использовать метафоры вроде «ушел от нас», «уснул вечным сном». Ребенок воспримет эти слова буквально и будет потом бояться расставаний (если дедушка ушел от нас и не вернулся, то мама, уходя, тоже может не вернуться) или бояться спать. В то же время грамотно подобранные сравнения иногда помогают малышу легче осознать происходящее.

• Не следует говорить, что душа умершего может вернуться, что он просто надолго уехал, – ребенок будет ждать возвращения. Но можно объяснить, что, являясь во снах, бабушка передает «привет» из своего нового мира. Или придумать легенду о том, что радуга – это бабушкина улыбка. Или выбрать яркую звездочку на небе и представлять себе, что эта звездочка и есть тот родственник, которого ребенку так не хватает.

Внимательно следите за поведением крохи. Если малыш замкнулся в себе, плохо спит по ночам – значит, вы что-то неправильно объяснили, что-то напугало или пугает его до сих пор. Поговорите с ребенком, узнайте, что его тревожит. При необходимости повторите беседу, уточнив нужные моменты. Важно, чтобы у ребенка не осталось недопонятых вещей, чтобы он сформировал для себя цельную картину того, как и почему люди умирают, что происходит после смерти. Каждый незаполненный «пробел» в этой истории – место для страхов и тревог.

Как не скупить весь магазин, если ребенок кричит: «Мам, купи!!!»

«Мама, купи! Мама, хочу! Мама, дай!» – ох, как часто мы слышим это от наших детей! В мире, где столько разнообразия и всего так хочется, отказать детям бывает непросто! Но мы попробуем все же обозначить ряд рекомендаций на эту тему.

• Совет первый – очевидный! Не водите детей по магазинам. Да, не всегда это возможно, но если есть вариант купить в магазине или заказать через интернет, выбирайте второе.

• Если перед полкой с игрушками вы станете убеждать ребенка, что не сможете это купить, – ждите истерику. Поэтому тут надо реагировать быстро – отвлекать, уводить, предлагать альтернативу.

• Когда идете в магазин, давайте ребенку конкретные задания. Например, он запоминает, что нужно купить в молочном отделе. Так он будет сосредоточен на деле, а не на том, как завернуть в отдел игрушек за призом себе.

• С раннего детства приучайте ребенка к тому, что игрушки и подарки – на праздники! Мы сами порождаем в детях страсть к подаркам каждый день и сами же эти подарки обесцениваем!

• Когда ребенок просит какую-то вещь, например увидев ее по телевизору, у вас есть время предпринять попытку показать ее ненужность или бесполезность, прочитать негативные отзывы о ней.

• А иногда можно все это повернуть в своих интересах, сказав: «Да, можно было бы купить, но только за твою хорошую учебу». Не идеальный метод, но изредка такие поощрения можно допускать.

• Иногда имеет смысл обратить внимание ребенка на возрастные ограничения. Например, стоит на игрушке значок «8+» – значит, это будет тебе уже неинтересно или, наоборот, нам надо подождать.

• Пишите списки желаний, например, на день рождения. Пусть там будет 10 пунктов или 20, но к празднику предложите выбрать, например, три самых желаемых подарка! Это положительный опыт для ребенка – он учится делать выбор и нести ответственность за свои решения.

Скорая психологическая помощь (проблемы поведения)

Как реагировать, если ребенок агрессивен, дерется, кусается, конфликтует со сверстниками

Агрессия… Даже само слово воспринимается нами как тяжелое, несущее в себе негатив. С латинского «агрессия» переводится как «нападение». Неужели это понятие применимо к нашим детям? Что такое детская агрессия, какие превентивные меры принять, чтобы ее не допустить, и как побороть, если она возникла?

Агрессивное поведение можно наблюдать у детей в разном возрасте. В год они могут укусить вас, демонстрируя свое недовольство вашими действиями. В 4 года дети уже направляют агрессию не на родных, а на сверстников (ударить ведерком по голове, толкнуть, стукнуть). Ну а в 16 лет, если недовольны окружающими, то могут и прийти расстрелять свой класс. Конечно, это крайние проявления, но если не пытаться разобраться, где нормальное возрастное поведение, а где – патологическое нарушение, то последствия могу быть плачевными.

Агрессивность у детей – это прежде всего манера поведения. Откуда она берется, отчего появляется? Первая причина, которая имеет особенно значимое воздействие на детей до 5–6 лет, – это поведение взрослых, старших братьев и сестер, и идет она почти всегда из семьи (чуть позже сюда же добавится «зеркальность» ситуаций из детского сада).

Первый возраст, когда можно заметить агрессивные выпады ребенка, – это период от 9 месяцев до полутора лет. Малыш активно познает мир. Любит кинуть что-нибудь свысока – ему так интересно посмотреть, как предмет будет падать. Появились и подросли первые зубки? Надо их скорее опробовать на маме, вцепившись в нее как можно сильнее. А мама как поступит в этой ситуации? Можно строго сказать: «Нельзя!!!» или «Но, но!» – поменяв привычную интонацию и придав серьезный вид своему лицу. Ваше чадо почти наверняка заплачет и будет изображать вселенское горе, но, подождав некоторое время, обязательно попробует укусить вас вновь. Но, как правило, двух-трех раз вполне достаточно, и ребенок перестанет кусаться. А бывает и другая реакция у мамы – крик, визг и море эмоций. «Ого! – подумает малыш, – Чудесная реакция, я могу управлять мамой, надо обязательно повторить еще!» Чем больше вы будете кричать, тем больше ребенок будет повторять то действие, которое этот

крик вызывало.

Я не сторонник теории, что все проблемы идут из детства, но применительно к агрессивному поведению эта мысль имеет право на существование. Прежде чем бить тревогу, тащить малыша к неврологам и психологам, давать успокоительные средства (которые почему-то нынче очень в моде и приравниваются чуть ли не к витаминам) – займитесь самоанализом.

Вот тест для такого контроля, который я часто предлагаю своим клиентам. Возьмите лист бумаги либо создайте новую заметку в телефоне и фиксируйте хотя бы три дня следующие явления:

1. Сколько раз вы повысили голос напрямую в адрес ребенка?
2. Сколько раз вы повысили голос на других детей или мужа?
3. Сколько раз за день вы обняли и поцеловали ребенка?
4. Сколько раз за день вы отправили ребенка заняться своими делами в ответ на его просьбу поиграть с ним/посидеть/погулять?
5. Сколько раз вы извинились за срывы в своих эмоциях, если они были?

Когда родители впервые читают этот тест, они говорят: «Ну это смешно, что же мне уже прикрикнуть нельзя?» Прикрикнуть можно, вы только запишите этот факт. Знаете, что происходит при заполнении? Ну, конечно, при учете того факта, что задание делают честно хотя бы потому, что жалко заплаченных психологу денег. Так вот, ко второй половине первого дня количество записанных моментов по 1, 2 и 4-му пункту падает, а по 3-му – растет. Этот метод называется «контроль собственных агрессивных проявлений».

А что дальше? Вы перестаете быть «кривым» зеркалом для своих детей, и обстановка в семье начинает оздоравливаться. А через 1–2 недели количество агрессивных проявлений снижается.

Агрессия может быть как вербальной (через слово), так и невербальной (через действие). Часто родители не придают этому значения и применение мата в семейном общении становится нормой. А фразы, подобные этой: «Дам по попе, будешь наказан, ничего не получишь», – становятся для ребенка привычными. Но ведь это все то же самое нападение, о котором мы говорили выше. А так ли безопасна вербальная агрессия? Нет, не безопасна. И что важно: побороть ее гораздо сложнее. Убедительно советую почитать и изучить, что такое мат. Может быть, тогда вы «отредактируете» свои выражения, если за вами есть такой «грешок», а иначе – не удивляйтесь, что первым словом вашего малыша будет не «мама», а «……..».

ПОДВЕДЕМ ИТОГ:

• Детскую агрессию может победить только взрослый любящий человек.

• Для того чтобы преуспеть в этой помощи малышу – начните с себя.

• Если у вас все благополучно, изучите окружение ребенка: детский сад, друзей, игрушки и телевизор (компьютер).

• Создавайте для ребенка максимально положительную среду, контролируйте по мере сил собственные эмоции.

• Следите за своей речью, наложите запрет на мат и откажитесь даже от шуточных ругательств и пошлостей.

• Помните, большая часть агрессивных проявлений временна и является возрастной, обычно агрессивные выпады проходят до 6–7 лет.

• С самого раннего возраста учите ребенка говорить «извини», анализировать свои действия, сожалеть о них, помнить о чужих чувствах («Цветочку, киске, игрушке больно!»).

Терпения вам и удачи! И все обязательно будет хорошо!

Как научить ребенка «давать сдачу»

Что такое эта «сдача» и откуда она взялась? Можно копнуть глубоко и сказать, что началось все давным-давно, с «око за око». Но ведь в современном цивилизованном обществе так не принято? Или нет? С одной стороны, у нас ходит много пословиц, говорящих о том, что умный в драку не полезет. С другой – мы постоянно учим детей давать сдачу! Не верите? А как вы отвечаете мужу, если он поднял на вас голос? Продавцу в магазине, который вам нахамил? Или как реагируете, если вашего ребенка обижают? Да, мы не лезем с кулаками в бой, но на самом деле сдачу даем всегда. Попробуем расставить акценты в этом вопросе.

• Для детей до 4–5 лет понятие «дать сдачу» очень сложное. Определить, где ты отвечаешь адекватно на агрессию, а где – становишься агрессором сам, ребенок не может. Поэтому малышей не стоит учить тому, что надо бить в ответ.

• В любом случае старайтесь показать, что вопрос можно решить словами, и где-то остановить того, кто использует в конфликте не слова, а действия.

• Учитывайте особенности характера вашего ребенка. Если вы знаете, что он мягкий и спокойный ребенок, то применение физической силы может стать для него большим стрессом.

• Когда вы говорите ребенку, что он может ударить кого-то в ответ, что может применить физическое насилие, то не факт, что ребенок будет применять физическое насилие в той ситуации, в которой вам хотелось бы. Чаще всего ребенок в результате таких разрешений на физическую агрессию начинает пробовать агрессию в принципе. Он же не знает социальных норм, он их проверяет на практике, пробует в разных ситуациях применить физическое насилие как способ разрешения конфликта. И, естественно, периодически он промахивается.

• Если ребенок не может дать сдачи кулаками, значит, нужно подсказать другой вариант реагирования, например, предупреждать голосом, показывая уверенность в себе.

• Если ребенок любит говорить и где-то даже мечтать о том, как он будет давать сдачи, не бойтесь ему подыграть в этом. Такие своеобразные методы игротерапии могут быть полезны в становлении уверенности в себе.

• Можно отдать ребенка в спортивную секцию. Главное, чтоб в этом возрасте ребенок научился защищать себя.

• Вспомните себя ребенком. Когда вам было, предположим, 4 года, легко ли вам было постоять за себя? Это страшно. Страшно,

что будет больно. А вот когда обижали слабого? Все давалось проще? Может быть, и вашему ребенку будет легче постоять за кого-то, чем за себя, хотя бы на стадии привыкания к тому, что такое давать сдачу!

• Помните о том, что часто родители навязывают ребенку то, чего нет! Мы сами преувеличиваем ситуацию. А на самом деле вопрос может быть решен легко и просто самими детьми при общении! Не спешите делать выводы за ребенка.

• Если вы будете рассказывать своему ребенку о жестоком мире, он либо озлобится и будет заранее злиться на весь мир, так как он маленький и ему тяжело справиться с ним, либо замкнется и у него будет развиваться чувство страха.

• Не обзывайте своего ребенка и не называйте его оскорбительными и унизительными словами! Это вряд ли повысит его доверие к миру и усилит чувство уверенности в родителях.

• Будьте для ребенка защитой и опорой! Это то, что важно, и то, что научит его верно реагировать на окружающий мир по мере взросления.

Как реагировать на детские фантазии

Сидят дети на пляже. Один говорит: «Мой папа может купить отель»; второй: «А у моего папы три «КамАЗа» в Москве» – никакой реакции у соседей по выкапыванию ямы. И тут третий говорит: «А меня вчера папа головой об стену бил!» У всех ажиотаж: «Как? А кровь была? А мозги вылезали?» Тут автора уже было не остановить в его полете фантазии, а папе пришлось нести аптечку с успокоительным.

В возрасте от трех лет дети начинают активно фантазировать, это этап нормального развития психики. Постепенно потребность навешать лапши на уши пройдет к 8–9 годам. Через фантазии дети развиваются, учатся бояться, устанавливают для себя рамки и границы и, конечно, привлекают внимание! Так было всегда. Сейчас, правда, ужасов сочиняют больше. Почему? Спасибо веку технологий: мы часто не можем контролировать информационный поток, в который попадает ребенок. Ну и виноваты все те же наши пресловутые реакции. Мы спокойно киваем из-за телефона, если ребенок рассказывает нам сказку про мишку, которую сам сочинил; но если он вдруг скажет: «Ой! Нога болит!» – мы кидаем все и бежим его жалеть. К сожалению, дети привыкли, что на все «страшное» реакция родителей будет активной. А детям нужна обратная связь, помните об этом?

ЧТО ЖЕ БУДЕМ ДЕЛАТЬ С ДЕТСКИМИ ФАНТАЗИЯМИ?

• Эмоционально («ух ты!»; «вот это да!») реагируем на добрые фантазии и спокойно – на ужасные.

• Если вы не уверены, фантазия это или нет, то расспросите спокойно о деталях. Малышам сложно сочинять «многоходовку», и на стадии «как вытекли мозги по всему полу» вы поймете, что это лишь выдумка.

• Старайтесь объяснить ребенку опасность этих фантазий в современном мире. Что это можно рассказывать вам, но чем закончится рассказ другим людям – неизвестно. Я постоянно провожу со своими детьми подобные беседы, им тоже свойственно сочинять.

• Не надо пугать детей фразами «дам ремня», «сейчас получишь» и т. д. Ребенок может легко использовать эти фразы в рассказе о том, как его мучают дома.

• Старайтесь следить за тем, что ребенок смотрит по телевизору и во что играет.

• Чаще давайте малышу бумагу и карандаши. Словесно можно сочинить многое, а при работе с цветами и бумагой станет более понятна ситуация. В психологии много методик и тестов, которые отделят правду от вымысла. К сожалению, реальность такова, что этот этап развития психики может обернуться против любой семьи.

Как помочь застенчивому ребенку подружиться со сверстниками

Ребенок может быть тихим и скромным от рождения, а может стать таким по мере взросления. Второй случай не надо сразу относить к неким патологиям. С одной стороны, такая перемена в поведении могла стать результатом стресса, с другой – это лишь этап взросления и преодоления некоторых особенностей кризиса этого возраста. В чем нюанс? Когда тихий и скромный малыш сидит спокойно в сторонке – это всех устраивает. Но чем ближе ребенок к возрасту «дошкольника», тем активнее его застенчивость рассматривается как проблема, с которой надо разбираться. С позиции ребенка его робость плоха тем, что он ограничивает себя, его общение неполноценно, а многие внешние факторы вызывают у него настоящий стресс. И по мере взросления эти проблемы будут нарастать.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ И КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ?

• Что самое сложное в общении? Начало и конец! Подготовьте вместе с ребенком набор фраз, с помощью которых можно легко входить и выходить из разговора. Причем лучше для разных категорий людей – другие дети, взрослые, воспитатели, учителя, родственники. Для всех них можно подготовить свои формы! Тренировать этот навык можно в игре, по телефону, с доброжелательными незнакомцами.

• Придумайте с ребенком некий знак поощрения, что он делает все верно, например, контакт с вами глазами или подмигивание. Пусть первое время смотрит на вас, когда общается с новым человеком.

• Есть системы, в которых упражнения по преодолению застенчивости специально прописаны (Вальдорфская система, Монтессори).

• Заводите игры в парах! Парное общение помогает ребенку преодолевать себя, но не приводит к стрессу, ведь это еще не очень большой коллектив. Здорово, если помогут в этом близкие родственники или дети друзей.

• Проанализируйте, а лучше запишите ваши ответы ребенку! Очень часто сами мы и являемся причиной проблем в общении у наших детей.

• Придумайте секретный знак, движение, которое малыш

может делать, когда достиг успехов в общении. Например, положить руку на сердце. Это выработает в нем привычку поощрять себя, даже если вас нет рядом.

Как помочь ребенку победить страхи, ночные кошмары и фобии

«Ой, боюсь!» – как часто мы слышим это от своих детей. Бояться они могут чего угодно: летающих насекомых, ползающих червяков, собак, кошек, машин, высоты, тишины, темноты – список бесконечный. Правда, в 80 % случаев никакой серьезной, травмирующей или опасной ситуации за страхами не стоит – дети боятся своих фантазий. Но существуют страхи более сложные, которые вырастают вместе с ребенком, крепнут и переходят с ним во взрослую жизнь. Поэтому родители, бабушки, дедушки и другие родственники должны помнить, что подсознание ребенка – очень мягкий и легко травмируемый «материал», и даже одно неосторожное слово может нанести ему вред.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ?

• Сами взрослые не должны порождать страхи у детей! Например, новый объект не значит опасность, реагируйте на него спокойно, если жизни ребенка ничего не угрожает.

• Не злоупотребляйте словом «опасно», которое многим родителям почему-то кажется лучше слова «нельзя».

• Проводите воспитательные беседы с родней. Искореняйте Бабаек, наказания запиранием в темном помещении и крики «не ходи, там темно и страшно!».

• Говорите с детьми! Много, часто и обо всем, на обычном человеческом языке.

• При встрече с опасностью или неясностью, например в мультиках, проговаривайте это. Например, гусеницы в «Лунтике» – это не пример вселенского зла, это просто плохо воспитанные червяки, и в жизни таких не бывает, это сказка, выдумка. Покажите ребенку гусеницу хотя бы в банке: она сидит, не разговаривает, не кричит и не дерется. Старайтесь так разбирать любую встречу с опасностью.

• Сочиняйте сказки про страхи ребенка. Если у самих не получается, пользуйтесь готовыми книжками из серии «Сказки про…».

• Рисуйте страхи! Обсуждайте рисунок и потом торжественно уничтожайте его, показывая ребенку конечность и уязвимость страха. Этот же метод работает и с пластилином.

• Всем известная и с детства любимая игра «Прятки» является

отличным средством для преодоления страха темноты, замкнутого пространства и чувства одиночества. Для достижения наилучшего результата позвольте ребенку быть ведущим. Заранее обговорите те места, где прятаться нельзя, после чего погасите верхний свет, оставив лишь ночник или работающий телевизор. Однако помните о том, что если ребенок проявляет признаки страха или отказывается от игры, ни в коем случае не принуждайте его, чтобы не усугубить проблему еще больше!

• Не порождайте у детей страх по отношению к вам! Старайтесь контролировать свои эмоции, не повышайте голос и не применяйте физическое наказание, особенно без повода.

• Лечите собственные фобии – не калечьте детей вашими страхами. Ведь если вы больны инфекцией, вы же защищаете ребенка от нее? А чем лучше страх?

Как побороть аэрофобию у детей

Аэрофобия у ребенка – странная тема. «Странная» потому, что это фобия не типична для детей. Это страх, которым можно только заразить. Ребенок сам его не сформирует без помощи извне. Да, детям типично бояться смерти в определенном возрасте. Но по поводу боязни самолетов – тут пути всего два: либо боится кто-то из членов семьи и, не жалея чувств детей, говорит об этом, либо ребенок постоянно находится в центре информационного потока, где обсуждение авиапроисшествий переходит порой рамки разумного.

Что важно понять? Страх ребенку легко подсадить и тяжело убрать. Дети не мыслят рационально, они абсолютно эмоциональны. Им откровенно плевать на законы физики и все разумные объяснения. Детям нельзя «налить для храбрости» и применять серьезные препараты тоже нельзя. И что самое печальное: классическую психотерапию, которая помогает взрослым, им применять тоже рано.

Что делать? Профилактика – по-прежнему наше все. Поэтому важнейшие правила повторю еще раз:

• Не надо включать детей в обсуждение авиапроисшествий.

• Не надо рассказывать детям о ваших страхах.

До какого возраста? Ну чем позже, тем лучше. Это точно не то, чем «надо показывать всю правду жизни». Дети очень легко все впитывают. Если так получилось, что они в курсе авиакатастроф, то обсуждайте все развернуто, объясняя причины.

Для детей старше 7 лет подойдет основа курсов «Летаем без страха», часть из которых есть в бесплатном доступе. В них дается информация том, как летает самолет, почему он держится в воздухе и многое другое.

Для детей до 7 лет подойдут различные сказки, истории. Или просто подарите ребенку самолет, лучше мягкий, у которого будет своя история, свой характер.

«Терапевтические сказки про страх», которые можно найти в интернете, адаптируйте под вашу проблему. Также советую скачать программу «Флайрадар24». То количество самолетов, которое там показано единовременно, просто завораживает. Показывайте ребенку видео о том, как летит самолет, что все хорошо, что на борту дают подарки и т. д. Если состояние острое – паника, слезы, истерика, отсутствие сна, – обратитесь к психологу. Он, скорее всего, порекомендует отменить полет. К счастью, детская память немного иначе работает, и, возможно, 3–

6 месяцев спустя ребенок сможет вернуться к перелетам.

Почему ребенок лжет?

Что такое вранье, ложь, обман? Ответим на этот вопрос честно: на самом деле это то, что окружает нас, с чем сталкиваемся мы и наши дети каждый день, без чего не может быть обыденной жизни. Часто, наблюдая вранье у детей, родители пребывают в растерянности. И начинают вводить классификацию – фантазия, выдумка, ложь. Но имеет ли это смысл? Или важнее понять причины лжи?

ИТАК, ЗАЧЕМ ДЕТИ ВРУТ?

• Боятся быть наказанными. Эта причина часто формируется в семьях, где наказание регулярно и неизбежно.

• Боятся не оправдать то, что на них было возложено. Вы ждете, что из ребенка вырастет гениальный музыкант? А он понимает, что это не складывается… Поэтому ребенок перестает ходить на занятия, а вам врет.

• Ребенок думает, что так можно поддержать свой авторитет, особенно в отношениях с ровесниками.

• Врет во благо. А почему нет?! Часто бывает и так, особенно если ребенок выгораживает друга или объект своей любви.

• Бывает и крайняя форма – психологическое вранье, это уже заболевание – мифомания, которое требует лечения у специалистов.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

• Говорить! Установите доверительные отношения с ребенком. Постарайтесь услышать его самого, так вы докопаетесь до причин его вранья.

• Пусть единственным, за что будут наказывать в вашей семье, будет ложь. То есть важен не сам поступок, а то, что он был скрыт.

• Рассказывайте истории из своей жизни на тему «Все тайное становится явным». Не стыдитесь признаться, что и у вас были такие истории. И как вы раскаиваетесь, потому что правда стала в итоге известна.

• Не ругайте за правду! Можно осудить поступок, но при этом похвалить за то, что не было вранья.

• Обратитесь к себе! Может, вы были невнимательны и не

задали вовремя нужный вопрос, а ребенок не стал говорить? Недосказанность и вранье – это разные вещи!

• Если о вранье рассказал кто-то со стороны, сначала разберитесь в причинах. Найдите истину прежде, чем обвинять своего ребенка.

• Не обманывайте сами. Мы учим детей вранью с раннего детства, например, рассказывая, как больно игрушке от того, что ее кинули на пол.

Как реагировать, если ребенок матерится

Практически у всех родителей, чьи дети пошли в детский сад или школу, рано или поздно встает вопрос: что делать с плохими или даже матерными словами, которые ребенок принес из «мест социального общения»? С одной стороны, все родители понимают, что это лишь определенный этап в развитии. С другой – подобные слова из уст 4–5-летнего ребенка вызывают ступор. Что делать?

• Например, ребенок в своей речи стал употреблять всевозможные грубые обзывательства (без мата), например, «козел». Разберите с ребенком, похожи ли вы на козла? Иногда подобный метод помогает перевести эту проблему в шутку.

• Призываю соблюдать полное спокойствие. Чем больше родители злятся, тем интереснее ребенку становятся такие слова.

• Нужно объяснить детям, что в вашей семье такие слова недопустимы. Если что-то ребенку не нравится, пусть постарается выразить недовольство другим способом.

• Предложите альтернативу. Слова, которые очень раздражают родителей, нужно попытаться заменить более мягкими и предложить их ребенку в качестве варианта.

• Если речь идет о мате – назовите эти слова на нормальном языке. Например, говорить «пенис» ребенку уже не так интересно. И острота матерных слов быстро уходит.

• Услышав, как ребенок кого-то дразнит, посоветуйте ему представить себя на месте обиженного.

• Если грубая речь обращена к вам, объясните, что это больно и неприятно. Часто ребенок не понимает смысл слов, сказанных им.

• Услышав от своего ребенка неприличные выражения, нужно извиниться от его имени за непристойное поведение. Так он почувствует, что сделал что-то плохое.

Помните, что это лишь этап в развитии вашего чада – скоро он или пройдет, или перестанет быть для вас настолько значимым.

Как решить проблему нарушенного пищевого поведения у ребенка

Нам часто свойственно делать то, что удобно, не думая о последствиях. В этой главе речь пойдет о пищевом поведении у детей и о том, как его не нарушить. По последним данным, средний возраст детских заболеваний анорексией и булимией снизился до 8 лет. К слову, 10 лет назад этот «переломный» период приходился на 14 лет, и его связывали с подростковым кризисом. Это, конечно, ужасно! А факторов тут очень много. Я не буду сейчас вам рассказывать о степенях и стадиях этих заболеваний. Давайте поговорим о том, что делать, чтобы наши дети были здоровы!

Начнем по порядку. У каждого ребенка несколько раз в день возникает чувство голода и появляется аппетит. Психологи определяют это состояние как эмоциональное побуждение к приему пищи. Причем, чувствуя аппетит, малыш мысленно представляет, какое удовольствие принесет ему та или иная еда. Но существуют определенные расстройства аппетита, например когда ребенок постоянно хочет кушать и безостановочно что-то жует или он отказывается от всех видов пищи, кроме одного. А бывает и так, что у ребенка полностью отсутствует аппетит, и малыш полностью отказывается от пищи. Именно из-за такого расстройства аппетита и начинает развиваться анорексия.

Причем анорексия у ребенка может проявляться по-разному. Одни дети начинают плакать и просто отказываются садиться за стол, другие дети закатывают истерики и выплевывают еду, третьи круглыми днями едят только одно определенное блюдо, а у четвертых после каждого приема пищи начинается сильная тошнота и рвота. Но в любом случае это вызывает серьезное беспокойство у родителей, которые всеми силами пытаются накормить ребенка, что только усугубляет ситуацию.

Удовольствие от еды – одно из базовых и лежит на дне (первом уровне) пирамиды Маслоу. И что же делают родители? Как они «убивают» это удовольствие? Догадываетесь?

• Да, включают за едой мультики, игры, устраивают театр! Что происходит в этот момент? Мозг перестает фиксировать удовольствие от еды, ему проще и быстрее получить радость от мультика. Ребенок ест на автомате, а в подсознание не закладывается важность происходящего!

• Какие еще факторы? Однообразная еда! В определенный

момент дети начинают есть тот или иной вид продуктов, родителям это удобно. Это не очень страшно (со слов врачей), если этот период длится 2–3 месяца. Дальше надо внимательно наблюдать за происходящим.

• Частая еда и бесконечные перекусы. Иногда, чтобы ребенок не дергал и не отвлекал, ему постоянно что-то суют в рот. Не самый лучший способ. Количество потребляемой пищи за сутки должно быть четко регламентировано и соответствовать возрасту и весу малыша.

• Другая крайность – впихивать еду! Ребенок не хочет, но «оставлять же нельзя».

• Неправильное воспитание со стороны родителей, постоянно удовлетворяющих любые прихоти и капризы малыша, приводит к чрезмерной избалованности ребенка и отказу от пищи.

• Играет роль и отношение родителей к процессу питания ребенка, постоянные уговоры или, наоборот, угрозы.

• Негативные события, постоянно сопровождающие процесс потребления пищи. Если родители постоянно ругаются на кухне или грубо заставляют ребенка есть явно невкусную еду, то малыш рискует потерять позитивное восприятие пищи и у него в дальнейшем просто не будет аппетита, так как не будет желания повторять свой негативный опыт, пережитый в раннем детстве.

• Сильный стресс также способен вовлечь ребенка в первичную невротическую анорексию, которая, в зависимости от реакции взрослых, может пройти через несколько дней, а может остаться надолго. Таким стрессом может стать как сильный испуг непосредственно во время приема пищи, так и тяжелая жизненная ситуация, связанная с потерей близких, разлукой с мамой и т. д.

ЧТО ДЕЛАТЬ? ПО ПОРЯДКУ!

• Развлечения убирать, совсем и сразу! Планшет или телевизор могут легко «сломаться».

• Кушать вместе с ребенком за столом, создавая культуру потребления пищи.

• За едой вести только спокойные разговоры, без ссор! Позитив в этом очень важен.

• Установить правильный пищевой режим в семье. Не нужно заставлять ребенка есть точно по часам, но и сильно сбиваться с графика тоже не стоит.

• Если ребенок не хочет кушать, смело пропускайте прием пищи, чтобы к следующему разу малыш хорошенько проголодался.

• Пища должна быть красивой, а трапеза – интересной, сопровождаться приятными беседами за семейным столом.

• Еда должна быть здоровой, но заставлять ребенка есть откровенно невкусные, пресные блюда тоже нельзя. Ищите золотую середину.

• Не показывайте малышу вкусные десерты, пока он не съест суп.

• Не накладывайте слишком много еды в тарелку, чтобы ребенок выходил из-за стола немного голодным или просил добавки, – это тоже неплохо.

• Ни в коем случае не заставляйте его доедать, пусть лучше оставит часть порции на тарелке – это здравый подход к питанию, и не нужно ребенка от него отучать.

• Следите за составом продуктов! Лично я всегда читаю этикетки и прошу состав продуктов в магазине – эта информация всегда должна быть у продавца. Часть пищевых добавок и стабилизаторов вкуса вызывают привыкание, и у детей это происходит очень быстро! Советую вам найти перечень опасных добавок и иметь всегда с собой. Найти его можно в интернете.

Как улучшить сон ребенка

Часто проблемы со сном возникают у детей именно в возрасте 4–7 лет. Вроде и причин нет, но ребенок может плакать во сне, просыпаться, рано вставать. Особенно часто это случается в период адаптации в саду, в школе или при новых жизненных обстоятельствах. А иногда видимых причин и нет, но повод есть – активное функционирование левого полушария, развитие фантазии и гормональная нестабильность. Еще раз повторим классические методы для улучшения сна ребенка:

• спокойные игры перед сном;
• прием курса «Магне-В6»;
• хорошо проветренная комната;
• контрастный душ;
• стены в комнате спокойных цветов;
• достаточное потребление кальция и калия, причем лучше в продуктах. Считается, что такой кальций лучше усваивается детским организмом;
• ужин за 1,5–2 часа до сна;
• обязательное посещение туалета перед сном (позыв к походу в туалет во сне нарушает его качество).

Также хочу с вами поделиться методом управляемых сновидений. Спросите, что малыш хочет увидеть во сне? И дальше проведите сеанс минивизуализации. Предложите ему закрыть глаза и говорите: «Представь цифру 1 и машинку (если он хочет увидеть машину), цифру 2 и фею (назовите второй предмет, если он есть, или повторите первый еще раз)». Если ребенок цифр не знает, то можно просто говорить: «Я называю цвет, а ты представь картинку этого цвета с машинкой». Перечисляете цвета радуги. Важно говорить это размеренно, настраивая ребенка на позитив и спокойствие. После этого 90 % детей видят то, что «заказали». Они понимают, что могут этим управлять, и сон становится комфортным.

Кто такой «гиперактивный ребенок»

«Мой ребенок гиперактивный. Что делать?» – этот призыв о помощи часто приходится слышать детским психологам. Нередко родители сами ставят этот диагноз ребенку, иногда «помогают» в этом воспитатели детских садов, врачи или психологи. Но что же на самом деле подразумевается под гиперактивностью? Как ее распознать и как помочь своему малышу?

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, и т. д. Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение. Есть у этой проблемы и второе название – синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Сразу хочу обратить внимание на то, что грамотный невролог, психолог или психиатр не поставит этот диагноз ребенку до 5–6 лет! Всегда дико видеть эту запись в медицинских картах детей в 1,5–2 года. Если вашему ребенку уже есть 5 лет, вы видите, что он не может заниматься одним видом деятельности больше времени, положенного по возрасту (в 5 лет это 15–20 минут на один вид деятельности, например, рисование), тяжело засыпает, «ерзает», сидя на одном месте, у него легко или резко меняется настроение, – начните с визита к неврологу. Доктор проведет необходимые тесты, назначит пройти ЭЭГ и по результатам, возможно, назначит терапию.

А теперь о том, с чем идут к психологу:

- с малышами до 4 лет;
- с тем, что ребенок не сидит на месте;
- не хочет играть один;
- проявляя протест, постоянно кричит или падает в истериках

на пол;

• плохо спит, часто просыпается;

• слишком активен, в понимании мамы.

Конечно, это классическое «горе от ума». Мамы читают много книг, журналов, часто сравнивают своих детей с другими «идеальными малышами», которых посадили около коробки с игрушками и они сидят там два часа. Я не буду вам говорить о том, что не надо сравнивать детей, что ваш особенный и развивается по своему сценарию, я просто предложу вам мини-тест, ответами на который будут «да» или «нет»:

1. Вашему ребенку меньше 5 лет?
2. Ваш ребенок может заниматься одним делом, которое ему интересно, 5–10 минут (например, играть или смотреть мультик)?
3. Ваш ребенок спит более 3 часов подряд во время ночного сна?
4. Ваш ребенок может посидеть у вас на руках или самостоятельно на месте?
5. Ваш ребенок способен спокойно употреблять пищу? Находясь при этом на стуле или на руках?

Если хотя бы 4 из 5 ответов «да» – у вас просто активный малыш, и все, что вы ему приписываете, вряд ли имеет отношение к диагнозу СДВГ.

Разобрались? Что же делать, если вашему ребенку поставлен диагноз СДВГ? Прежде всего начать коррекцию с посещения невролога. Терапия, которую врач проведет, поможет ребенку уравновесить нервную систему и взять ее под контроль. Ему станет легче в обучении, в принятии решений, уйдут тревожность и раздражительность. После этого детский психолог сможет подсказать вам комплекс упражнений для регуляции внимания. Часть из них я опишу ниже.

ВОТ КЛАССИЧЕСКАЯ СХЕМА, КОТОРУЮ ВАМ ПОСОВЕТУЮТ:

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
2. Уменьшить рабочую нагрузку на ребенка.
3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.
5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.

6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.

7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).

8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.

9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.

10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.

11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

12. Предоставлять ребенку возможность выбора.

13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества!

А теперь советы тем мамам, у чьих детей на самом деле нет этой проблемы:

• Позвольте ставить диагнозы врачам.

• Примите, что ребенок развивается в движении, ему это жизненно необходимо.

• Посмотрите на себя со стороны буквально, лучше с помощью фотографий и видео, и так же разберите поведение вашего мужа. Вы спокойно, тихо, сидя в кресле проводите свое время? Вам нравится часами заниматься одной и той же деятельностью? Нет? Ой, может быть, это ваш ребенок?

• Если вы хотите, чтобы ребенок вас слышал и выполнял то, что вы просите, делайте это правильно. Инструкция должна быть краткой и немногословной. Она должна состоять из очень конкретных и понятных ребенку шагов.

• Уменьшайте количество запретов. Это то, что вносит противоречие и сумятицу в детские головы. Жизнь в клетке из запретов вынуждает с ними бороться всеми доступными методами.

• Давайте ребенку время! Это очень важно! Прежде чем добиться результата, предупреждайте его 3–4 раза с интервалом в 5 минут. Это позволяет ребенку подсознательно принять и услышать ваше требование.

• Не давайте сто заданий сразу. Это сложно. Дробите их на мелкие части.

• Ограничивайте гаджеты и мультики. Это мешает адекватному восприятию информации ребенком!

• Думайте о самооценке ребенка! Прежде чем сделать замечание и сказать, что не так, задумайтесь на секунду о том, какой вред это может нанести ему в будущем!

• Несмотря на все, что я уже сказала, этот пункт очень важен. Активному ребенку нельзя жить во вседозволенности! Помогайте вашему непоседе с детства формировать рамки и границы. Но

заранее продумайте, как это сделать, не создавая клеток, о которых мы писали выше. Самое лучшее – рамки, выставленные при помощи игры или сказки, когда малыш делает выводы сам.

• Давайте обратную связь. Ребенку это важно всегда, а тому, у кого все внутри бурлит, особенно!

• Придерживайтесь режима дня, особенно если ваш кроха такой активный с раннего детства. Размеренный и предсказуемый цикл жизни очень помогает такому малышу.

• Если ребенок говорит и может поддержать беседу, сочиняйте с ним сказки-диалоги! Они очень хорошо помогают разобрать ситуацию и привлечь внимание малыша.

Удачи вам и терпения!

Как помогает сказкотерапия

Сказкотерапия – волшебный метод! Он эффективно работает с 2 лет. И может применяться до 99, только тогда это будет называться иначе. Сказки можно сочинять самим или использовать существующие, подходят также рассказы различных авторов. Например, сказки наподобие «Волк и семеро козлят» учат не доверять чужим, помогут вам придумать специальное секретное слово. А замечательный рассказ Драгунского «Все тайное становится явным» обычно заставляет детей испробовать на себе сотню вариантов, чтобы убедиться, что ложь наказуема. Отличие терапевтического использования сказок и историй от просто чтения в том, что их, как лекарство, можно применить в нужный момент, когда случилась «мини-авария» в ваших отношениях. Сказку можно и нужно сочинять самим, а после 3–4 лет можно делать это вместе с ребенком, в диалоге решается много проблем.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СКАЗКОТЕРАПИИ:

• В сказке должен быть главный герой.

• Этот образ должен быть понятен и приятен ребенку.

• Никаких придуманных слов и персонажей, с которыми раньше ребенок не сталкивался (Дюдюка, Бабайка и другие).

• Если с этими отрицательными и странными персонажами он сталкивался или боится их, то в сказке можно их реабилитировать. Например, Бабайка может оказаться милой бабулей, живущей на волшебной поляне.

• Одна сказка решает одну проблему!

• В конце сказки обязательно должна быть мораль и добрый исход.

• Если герой нравится ребенку, отлично работают сериальные сказки. Тогда проекция на этот персонаж помогает малышу в реальной жизни, даже вне сказки.

• Истории должны усложняться по мере взросления ребенка! Фантазируйте и придумывайте новые ходы.

• Основной принцип сказкотерапии в том, что принять проблему применительно к «тому парню» проще, чем к себе!

Ниже пример сказки для тех, кто плохо кушает.

СКАЗКА ПРО ИЛЮШУ

Жил-был мальчик. Звали его Илюша. И было ему столько же лет, сколько и тебе. Съел Илюша перед обедом конфетку, а тут его мама за стол позвала. Налила ему суп, а Илюша закапризничал:

– Я не голодный, я уже конфетой пообедал!

– Но ты же нагулялся, набегался, тебе хорошо покушать надо, – убеждает его мама.

– Не хочу! – капризничает Илюша.

И вдруг слышит: кто-то плачет. Оглянулся – никого нет. Кто же это? Прислушался Илюша к себе. А это, оказывается, его животик плачет!

– Что с тобой? – испугался Илюша. – Кто тебя обидел?

– Вот сижу, жду обеда, а горлышко мне ничего не дает! А я кушать хочу!

Илья горлышко строго спрашивает:

– Ты почему животику кушать не даешь? Он там с голоду умирает!

А горлышко отвечает:

– У меня самого с утра маковой росинки не было! Я тоже голодное! Меня ротик не накормил!

Стал Илюша ротик ругать:

– Ты почему горлышко не кормишь? Из-за него и животик плачет!

А ротик отвечает:

– Ты же, Илюша, суп не ел. И я, ротик, суп не ел. И горлышку ничего не досталось. Поэтому и животик голодный.

– Я же тебе конфетку дал, – возмущается Илюша. – Надо было поделиться!

– Этой конфетки мне одному мало. Разве это еда?! Она во рту растаяла, и нет ее. До животика ничего не дошло.

Что же делать? Жалко Илье свой родной животик.

Схватил он ложку и стал суп в рот складывать. Ротик сразу обрадовался, жует и горлышко угощает. А горлышко в животик суп отправляет. Илюша всю тарелку супа съел и спрашивает:

– Ну что, животик, наелся?

– Нет еще, – кричит животик. – Второе хочу! – Илюша и картошку съел.

– Ну, теперь наелся?

– А компот? – спрашивает животик. Илюша у мамы компот попросил.

– Ну, наелся?

А у животика даже сил ответить нет – такой полный. Только булькать может.

– Буль-буль. Спасибо тебе, Илюша, – пробулькал животик. – Вот теперь я наелся. А маме спасибо за вкусный суп!

Илюша маме и говорит:

– Мама, тебе мой животик спасибо сказал!

Детский сад и школа

Зачем ребенку детский сад

«Зачем ребенку детский сад?» – часто спрашивают меня родители. Я занимаю позицию нейтралитета, ведь водить ребенка в детский сад или нет – зависит от самого ребенка! Я часто говорю и не устану повторять: все дети разные! То, что хорошо одному, категорически противопоказано другому. Кроме того, из этой модели нельзя выкинуть маму. Ведь ей, возможно, надо выходить на работу, это тоже важный фактор, чтобы голосовать в пользу детского сада.

Итак, для чего же нужен ребенку детский сад? Разберем самые частые ответы на этот вопрос и их достоверность с точки зрения психологии.

1. ДЕТСКИЙ САД – ЭТО СОЦИАЛИЗАЦИЯ.

Сложно спорить, особенно учитывая, что социализация – это этап формирования личности при столкновении с социумом. В этих условиях ребенок учится взаимодействовать. Вы можете возразить, что можно ходить на кружки, в развивающие группы, в гости. Да, это тоже социализация, но она проходит под присмотром. Все же в этих ситуациях мама (или кто-то из близких) находится рядом с ребенком либо дети занимаются под жестким контролем тренера. Садик – это возможность выстраивать самостоятельные отношения, например, в конфликте с другими детьми, когда воспитатель рядом. То есть речь идет не столько о социализации как таковой, сколько о навыках самостоятельности в принятии решений. Можно ли этого добиться вне сада? Можно. Для этого изначально должна быть выработана демократическая система воспитания, в которой за ребенком не бегают, не решают все за него, а дают ему право выбора. И, конечно, кружки-площадки – это тоже чудесно.

2. ДЕТСКИЙ САД – ЭТО ЗАКАЛКА ИММУНИТЕТА.

Опять не поспоришь. Первые полгода в саду дети интенсивно болеют. Но некоторые болеют и год, и два. И уже неясно: ходит ребенок в сад или нет. Педиатры называют таких малышей «часто болеющие дети». Психологи предлагают подумать о психосоматике. Если ребенок, заболевая, остается дома, он получает в полном объеме внимание мамы, развлечения,

вкусняшки. Его мозг откладывает в подсознание информацию: «нам так комфортно». И ребенок начинает болеть все чаще и чаще, легко подхватывая вирусы. Неоднозначная закалка иммунитета получается… В этом случае надо искать причину, почему ребенок стремится остаться дома, то есть заболеть? Может, ревность к младшему, тоска по маме, ему некомфортно в детском саду, назрел конфликт с детьми или воспитателем?

3. В ДЕТСКОМ САДУ РЕБЕНКА ГОТОВЯТ К ШКОЛЕ.

То есть учат читать, писать и т. д. Вот тут я против как мама и как психолог. Особенно когда в дополнение к саду ребенка отдают на курсы подготовки к школе. Зачем? В школу не возьмут? Возьмут. Хотите в супергимназию? Да, это довод, но вопрос «зачем?» при этом не снимается. Для ребенка до 6 лет игровая деятельность является ведущей, детям тяжело сидеть на этих занятиях, и даже если они внешне сидят хорошо, то ритм, цикл нормальной жизни и развития это сбивает. Если этот параметр для вас важен, то выберите или/или: или сад, или курсы подготовки к школе. Поверьте, время пройдет, и вы поймете, что это было ни к чему. Учитесь на чужих ошибках! Учитель все равно будет начинать с начала, с азов. Да и мало кто из детей сейчас не умеет читать к школе. Чтение можно отлично освоить в интересной игре.

4. РЕБЕНКУ НАДО ИДТИ В ДЕТСКИЙ САД ПОТОМУ, ЧТО МАМЕ НУЖНО ВЫХОДИТЬ НА РАБОТУ ИЛИ ВЫДЕЛИТЬ ВРЕМЯ НА СЕБЯ.

Имеет право? Конечно! Идеальными будут группы кратковременного пребывания, но для работающий мамы это невозможно. Значит, надо четко соблюдать правила и нормы безболезненной адаптации.

Противники часто говорят: детский сад превращает детей в стадо, лишает их возможности мыслить самостоятельно. Есть такая опасность, но все равно многое идет из семьи. Если ребенок ощущает себя личностью внутри семьи, «сломать» детскому саду его вряд ли удастся. Если для вас этот аргумент важен, то имеет смысл думать о домашнем обучении и для школьной поры.

Лично я убеждена: ребенок вырастет гармоничной личностью независимо от того, ходит он в сад или нет.

Психологическое здоровье малыша закладывается в семье. От того, как с ним общаются, уважают как личность, принимают его желания и потребности, и будет зависеть его развитие.

А все остальное – выбор отдельно взятой семьи, сделанный по потребностям и обстоятельствам.

КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ В ДЕТСКОМ САДУ

Мы любим говорить, что ребенку детский сад нужен для знакомства с социумом. Однако социум бывает разным: он может удивить и даже напугать не только самого ребенка, но и его родителей. В этой главе речь пойдет о некоторых реалиях, с которыми вы можете столкнуться, отдав своего малыша в сад, и о том, как преодолеть возникшие трудности.

«Невоспитанные» воспитатели. Как известно, есть в детском саду такие люди, с которыми все боятся испортить отношения. Это, прежде всего, воспитатели. Мы много раз говорили о том, что надо защищать интересы своего ребенка, но почему-то перед «властвующими» силами детского сада это правило забывается. Итак:

• Прежде всего, надо помнить, что воспитатель играет серьезную роль в жизни ребенка. Поэтому имеет смысл либо выбирать воспитателя с самого начала, либо выстраивать с ним отношения, избегая конфликтов.

• Будьте взаимовежливы! Старайтесь помогать в работе группы – это всегда полезно.

• Ваш первый сторонник – это психолог детского сада! В случае проблем пробуйте поговорить с ним.

• Если вы не знаете, кому верить, ребенку или воспитателю, предложите за счет родительского комитета установить видеонаблюдение в группе. Это разрешено законом и пользуется все большим спросом. Либо положите в вещи ребенка диктофон.

• Если воспитатель откровенно травит вашего ребенка или даже поднимает на него руку – незамедлительно ставьте это вопрос перед заведующей детским садом. Из-за попытки обойти острые углы вы можете нанести ущерб психике вашего ребенка, что будет проявляться долгие годы!

Денежные поборы. Частая практика в современных детских садах. И хотя это запрещено и принимает форму «добровольных

пожертвований», для многих родителей это – момент откровенного психологического стресса. Ведь не всегда есть возможность эти деньги сдать. Пути два – или идти на конфликт, или нет. С первым вариантом все понятно: можно со всеми поругаться и потом обижаться, что ребенок стал изгоем. Можно, конечно, и к закону апеллировать в этих вопросах, но дело в другом. Детский сад – это коллектив, причем как детей, так и их родителей. Как правило, большинство выступает за то, чтобы улучшить нахождение своего ребенка в детском саду. Поэтому ваш протест будет воспринят как вражеская позиция. Если у вас нет возможности помочь деньгами, быть может, вы готовы что-то сделать своими руками? Часто детскому саду требуется именно такая помощь: пошить шторы или костюмы к празднику, выложить плитку, починить ящички для одежды. Или попросите отсрочку, деление взноса на части. Ведь все мы живые люди и готовы идти навстречу друг другу!

Неадекватные родители. Иногда встречается и такая категория родителей в рамках детского сада. Как всегда, лучший совет – не связываться. Дело в том, что человек покажет вам свои проблемы, только если вы будете акцентировать его внимание на себе или своем ребенке. И лучше этого не делать. Если такой родитель обижает вашего малыша, то вы должны защищать интересы своего ребенка по сценарию: 1 – разговор с родителем; 2 – разговор со вторым родителем, если он имеется; 3 – обсуждение ситуации на родительском собрании. Но часто эта тема бывает напрямую связана с тем, что у такого родителя «агрессивный ребенок». Что же делать тогда?

• Главное – не пытаться воспитывать чужого ребенка! Это табу. И лучше напрямую с ним не говорить. Но задать своему ребенку вопросы или сказать: «Милый, боюсь у того, кто поставил тебе синяк, будут проблемы» – можно.

• Однозначно – обратиться к руководству детского сада, начав с психолога. На самом деле это прежде всего их проблема, и они должны помочь в ее разрешении.

• На крайний случай – есть методы коллективной борьбы. Например, общее письмо в Комитет образования, которое здорово портит статистику, поэтому до этого точно никто не захочет доводить ситуацию.

Как выбрать школу

Было время, когда при упоминании первого сентября мое сердце начинало учащенно биться, причем, как ни странно, от радости. Случалось это еще 12 лет назад, когда в школу шла моя старшая дочь. К моменту принятия в школу второй дочери о восторженном трепете уже не приходилось говорить. Когда в школу предстояло идти Степану, третьему сыну, то первое сентября я ждала с ужасом, а сердце если и заходилось, то от горьких переживаний.

То, что школа – враг отношений между детьми и родителями, я поняла лет 10 назад. Помимо этого, неудачный выбор школы – это толчок для развития большого количества психосоматических заболеваний. Замечали: дети надевают очки, у них портится осанка и появляется новый бич – язвы? Конечно, этому есть физиологические причины: от нагрузок, тяжелых портфелей, неправильного освещения классов и безобразной еды. Но и «горя от ума» много: на детей морально давят, кричат и уничтожают их индивидуальность. Весьма удручающая картина получилась. Конечно, так происходит не везде! Есть чудесные школы, как правило, с директорами «старой закалки», которым далеко за 70 лет. Они держат в руках все: от поведения детей, которые удивительным образом не хамят, не кричат и ведут себя прилично, профессионализма каждого учителя до чистоты в уборных и вкусных булочек в столовой. В этих школах комфортно и детям и взрослым. Есть, разумеется, и молодые специалисты, но живут они по другим стандартам, и, к сожалению, таким школам далеко до идеала. В связи с этим я призываю отнестись очень серьезно к выбору школы для вашего первоклассника!

Предположим, возраст вашего ребенка неизбежно приближается к моменту, когда необходимо идти в школу. Согласно современному законодательству, нижняя возрастная отметка – 6,5 года (на момент первого сентября ребенку должно исполниться 6,6 года). Для тех, кто очень спешит, часто делают исключения и принимают с 6,2 года. Но поговорим о самих образовательных учреждениях: какой же выбор есть у семьи?

Общеобразовательная школа. Многие родители отдают предпочтение школе, расположенной рядом с домом, «во дворе». Это удобно, ведь ребенка не приходится далеко возить. Не лишено логики предположение о том, что в начальной школе главное – психологический комфорт ребенка и хороший учитель. На мой взгляд, выбирать школу, ориентируясь на личность

учителя, – очень верно! Можно только позавидовать тем, кому в этом плане повезло.

Прогимназии. Если в подобном заведении удалось и преподавателя найти отличного, то это почти чудо! Прогимназии, как правило, организованы на базе бывших детских садов, а точнее – в том же здании. В них обучаются дети с 4 лет (старшая группа детского сада) до 4-го класса (момента окончания начальной школы). Отдельное здание без присутствия старшеклассников, школа полного дня (кружки, бассейн, выполнение домашнего задания), питание на базе собственной кухни, прогулки – все это существенно смягчает адаптацию ребенка в школьных реалиях. Но будет ли ребенку комфортно, какие он получит знания – это по-прежнему зависит от учителя.

«Крутая» школа. Многие родители стремятся отдать ребенка в школу «с именем». Это может быть известная языковая школа, школа с лучшим рейтингом в городе или та, где учатся дети всех местных знаменитостей. На мой взгляд, это грустно. Мне жаль малышей, которые с первого дня находятся в жестких дисциплинарных рамках, в числе которых, как минимум, 5 уроков и запрет на шумные игры в коридорах. Такие школы любят «удобных» детей, то есть послушных, тихих и желательно не выражающих свои желания и эмоции. Я знаю множество детей, чьи родители одумывались к концу первого полугодия и бежали переводить детей в школы попроще.

Частные школы или школы за деньги. Среди них есть хорошие, честное слово! Я знаю очень довольных и счастливых родителей и учеников таких заведений. Но есть и те школы, которым платят большие деньги, не получая ничего взамен. Если вы предпочитаете частную школу, не отказывайте себе в правах и возможностях за ваши же деньги. Посетите урок того учителя, который будет заниматься с вашим ребенком, отведайте еду в столовой, загляните в местный туалет. Я, кстати, считаю, что школа начинается с туалета. Хороший директор обязательно позаботится об этом помещении: туалет будет чистым, не прокуренным и непременно с горячей водой. У частных школ необходимо также изучить документы (лицензии, уставы), поговорить с родителями и учениками, проштудировать отзывы в интернете.

Домашнее обучение. Весьма распространенная форма в наши дни. Если мама талантлива, если ребенок имеет развитый

социум: кружки, секции и т. д., – почему нет? Подробнее о домашнем обучении мы поговорим в отдельной главе.

Все вышеперечисленные виды школ отличаются друг от друга еще по многим параметрам: программе обучения, наличию бассейнов и спортзалов, уровню изучения иностранного языка (а то и двух), наличием или отсутствием продленки и так далее, но… «Но» состоит в том, что с высоты своего опыта (моя старшая дочь – уже студентка) я хочу вам сказать: все это неважно.

Имеет значение лишь комфорт пребывания ребенка в школе, психологический комфорт прежде всего.

Я от всей души желаю вам сделать правильный выбор! А наша семья, в свою очередь, склоняется к Вальдорфской школе, стоящей на трех китах: разум, воля и чувства. Вальдорфскую школу порой называют выбором многодетных родителей. К сожалению, лишь на собственных шишках учишься принимать верные решения: в мире ГИА и ЕГЭ я для своих детей выбираю здоровье, адекватное психологическое состояние и познание через собственный опыт. А проставить нужные галочки в аттестатах можно за один год.

Когда отдавать ребенка в школу – в 6 или в 7 лет?

КАК УВИДЕТЬ ПРИЗНАКИ ГОТОВНОСТИ

Конечно, я не буду тут говорить о том, «как хорошо уметь читать», и рассматривать эту сторону вопроса. Поговорим именно о психологической готовности ребенка к школе. Под психологической готовностью к школьному обучению понимается необходимый и достаточный уровень психологического развития ребенка для усвоения школьной программы при определенных условиях обучения. Что это за условия? Их несколько:

- программа обучения;
- личность учителя;
- страна, в которой ребенок будет получать образование;
- общая развитость ребенка;
- степень его социализации и зрелость основных навыков.

Выделяют несколько основных групп психологических признаков готовности к школе.

Давайте рассмотрим каждую из них и сделаем собственный вывод о том, когда же отдавать ребенка в школу.

1. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ.

Под интеллектуальной готовностью понимают определенный уровень развития высших психических функций, облегчающих процесс обучения. Это прежде всего память, мышление, воображение, логика, способность обобщать, анализировать и некоторые другие.

К моменту поступления в школу у ребенка должен быть накоплен определенный багаж знаний, полученных опытным путем. Для этого малыш должен не просто задавать вопросы маме и папе, а самостоятельно находить ответы, постигая причинно-следственные связи.

Чтобы проверить уровень развития памяти у вашего дошкольника, достаточно узнать, способен ли он запомнить с первой попытки 3–5 слов из 10, не связанных тематически. Например, тест Лурия со следующим примером словарного материала:

Стол, вода, кот, лес, хлеб, брат, гриб, окно, мед, дом.

Дым, сон, шар, пух, звон, куст, час, лед, ночь, пень.

Число, хор, камень, гриб, кино, зонт, море, шмель, лампа, рысь.

Скорее всего именно с таким тестом вы столкнетесь на собеседовании у школьного психолога.

Чтобы понять, насколько развито у ребенка воображение, сочиняйте вместе с ним сказки-диалоги. Начинайте текст и задавайте ребенку вопрос для продолжения.

Логическое мышление определяет способность ребенка классифицировать предметы и явления на основе определенных признаков. Ребенок должен уметь перечислить домашних животных, овощи, фрукты, ягоды, деревья и т. п.

О готовности к школе говорит и внутреннее ощущение ребенком времени и способность выполнять задачи в рамках установленного времени.

2. ЛИЧНОСТНО-СОЦИАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ.

Под личностно-социальной готовностью ребенка к школе понимают его готовность к новой для себя роли. Школьник должен быть готов к взаимодействию со сверстниками, со взрослыми, а также уметь контролировать себя и ставить самому себе какие-то ограничения.

Многие дети не готовы к школе именно по этому параметру. Они не могут построить диалог с учителем, со сверстниками, не способны усердно выполнять уроки, если в это время за окном играют их друзья.

Чтобы ребенок чувствовал личностно-социальную готовность к школе, родителям на каком-то этапе просто необходимо давать ребенку полномочия на самостоятельную деятельность. Пусть он сам устанавливает контакты, не надо его подталкивать или частично брать на себя его функции. Если у вас домашний ребенок, старайтесь чаще выходить с ним «в люди», чтобы приучать его к коллективу.

> *Очень важна для формирования личностно-социальной готовности ребенка к школе его адекватная самооценка. Ребенок не должен ни занижать свои способности, ни ставить себя выше других – и то, и другое создаст ему проблемы при обучении в школе.*

3. МОТИВАЦИОННАЯ ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ.

Под мотивационной готовностью понимается правильно сформированная мотивация к обучению. Когда будущих первоклашек спрашивают, почему они хотят в школу, многие приводят в качестве аргументов что угодно, но не желание учиться: красивый портфель, друг будет учиться в параллельном классе, стремление быть похожим на старшего брата…

Чтобы сформировать мотивационную готовность ребенка к школе, предоставьте ему больше самостоятельности в действиях. Если раньше вы хвалили его за каждый шаг, то теперь хвалите только за готовый результат. Не пугая ребенка, объясните, что в школе его не будут хвалить за каждую мелочь, у него будут задания, которые надо будет выполнять. В то же время настройте его на успех и дайте понять, что вы в него верите.

4. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ.

Эмоционально-волевая готовность представляет собой готовность к трудностям и поиску путей их разрешения. Часто бывает так, что ребенок, до школы успешно занимавшийся с педагогом подготовительными занятиями, в школу ходить отказывается и уроки учить тоже не хочет. В чем же дело? Дело все в разных формах занятий в школе и дома. Если дошкольные занятия проходят в игровой форме, то система обучения в школе может на первый взгляд показаться скучной и неинтересной. По моему мнению, это самая сложная и противоречивая сфера готовности ребенка. С одной стороны, ведущая деятельность – игровая, с другой – к тому, что ждет ребенка в школе, надо привыкать. Предлагаю учесть это и начать давать ребенку задания на время, можно и в игровой форме. Это поможет ему включать внутренний самоконтроль и регуляцию.

Как помочь первокласснику адаптироваться в школе

Предлагаю вам пройти психологический тест-эксперимент. Скажите вслух: «Первое сентября». Какие эмоции вы при этом испытали? А какие картинки возникли в голове? Если вспомнились белые банты и гладиолусы, первый звонок в руках чудесной девочки, которую несет не менее чудесный мальчик, и слезы умиления у мамы на глазах, то ваш диагноз – отсутствие в этом году первоклассника в доме. У мам первоклассников в уме списки необходимых товаров, маршрут на 1 сентября, наставления своему чаду и бессонная ночь накануне. Лишь единицы мам, впервые отправляющих своих детей в школу, умудряются пройти этот этап спокойно. Остальных волнует все: от цвета тетрадей до того, из какой семьи сосед по парте.

Спокойствие приходит с опытом и пониманием того, что главное в начальной школе – спокойный (в идеале – любящий детей) учитель и приобретение навыков чтения, устного счета и общения в коллективе. Я, как мама, отправляющая в школу третьего ребенка, и психолог, еще бы добавила к этому списку – рамки! Это важный момент, осознание которого дает начальная школа. Многим родителям именно рамки видятся страшным, лишним и даже жестоким элементом обучения.

> *На самом деле психика ребенка 6–8 лет, при учете возрастных особенностей и кризисов, уже готова к принятию рамок и стандартов. Именно сейчас как никогда важно дать понимание правил поведения в обществе, сформировать усидчивость и определенные ограничения.*

Главное, за всем этим не потерять оптимизм как детям, так и родителям. Добавим немного конкретики?

ЗА НЕДЕЛЮ ДО НОВОГО УЧЕБНОГО ГОДА:

• Купите красивый будильник и вручите его ребенку. С этого дня у вас школьный режим дня. С понедельника по пятницу подъем по рабочему графику. Очень важно начать заранее, как бы ни было жалко себя и малыша. В выходные можно позволить себе поспать подольше.

• Примерьте всю одежду и обувь, даже если купили ее неделю назад. Ребенку должно быть комфортно, дайте ему возможность

полюбоваться собой! Сделайте пару фотографий, отправьте бабушкам или разместите в соцсетях. Таковы современные дети: большое количество «лайков» им приятно. Дочке сделайте пробный вариант прически – девочкам это в радость. Предусмотрите все на случай дождя, ведь дети часто простывают на школьной линейке, когда погода вдруг портится. На этот случай обязательно должен быть запасной вариант одежды.

• Купите себе валерьянку. Если страдает сон, подумайте о мелатонине. Ваши эмоции – это большой процент успеха акции «Первый раз в первый класс». Очень важно, чтобы мама была спокойна и вселяла в ребенка уверенность, что школа – это прекрасно! Даже если сама мама в это не верит.

• Не пугайте детей! Если не знаете, что сказать, лучше не говорить ничего! Однажды я наблюдала в отделе канцтоваров, как мама требовала от мальчика: «Выбирай пенал, кому говорю! Хватит на игрушки смотреть! Ты что, не понимаешь: детство закончилось, впереди только школа!» Как же так? Наша цель – позитив и хорошее настроение, а закончилось детство или нет, зависит только от родителей!

• Продумайте, как вы будете отмечать День знаний! Я считаю, что праздников много не бывает. Этот день должен остаться в памяти, ведь он бывает лишь однажды. Вы можете подготовить для ребенка праздник-сюрприз или запланировать вместе с ним поход в кафе, парк. Можно просто украсить дом шариками или приготовить красивый торт.

• Закажите букет или продумайте его замену. Вас это удивит, но букеты – первоочередной объект детских соревнований 1 сентября: у кого выше, шире и красивее.

• Вернитесь с работы пораньше, напомните мужу, бабушкам о времени проведения линейки. За неделю до мероприятия информацию размещают на сайте школы.

• Помните, что первую неделю дети занимаются в сокращенном режиме, занятий второй половины дня, как правило, нет (если это не школа полного дня или продленка). Решите заранее, кто будет забирать ребенка.

• Не спешите нагружать ребенка дополнительными занятиями. Попробуйте отложить спорт и кружки на конец сентября.

НАКАНУНЕ 1 СЕНТЯБРЯ:

• Достаньте свой детский альбом, выберите свое фото времен 1 класса. Расскажите ребенку, каким интересным было это время,

как прошла ваша линейка, какой была первая учительница, как завязалась первая школьная дружба.

• Обсудите завтрашний день: что нужно взять с собой, в какое время выйти из дома, чем вы займетесь после школы.

• Расскажите, как проходит линейка, как интересно будет знакомиться с новыми ребятами.

• Дайте ребенку перед сном чай с успокоительными травами и ложечкой меда (если нет аллергии). И себе заварите двойную дозу. Почитайте ребенку книгу перед сном, погладьте спинку. Очень важно заразить малыша вашим спокойствием и уверенностью!

• Ложитесь спать вовремя и заведите свой будильник пораньше, чем будильник ребенка. Нет ничего хуже опаздывающей 1 сентября мамы!

Вот и День знаний! Поздравляю вас! А вы – обязательно поздравьте своего ребенка! Впереди у него много интересного и нового, а вы теперь статусная мама – мама первоклассника! Удачи вам, и поверьте: все будет хорошо!

Следующая стадия адаптации – первые две недели в школе.

ВОТ НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ:

• Старайтесь сами забирать ребенка, если это позволяет ваш график.

• Будьте терпимы. Сейчас ребенку эмоционально сложно, даже если внешне он всем доволен и улыбается.

• Задавая ему вопросы, делайте акцент на отношениях с детьми, настроении и самочувствии.

• Не пытайтесь добиться от ребенка детального описания дня: что проходили по математике или какую аппликацию делали. Это не принципиально значимо на данной стадии.

• Дома ребенок может быть очень активен. Даже гиперактивен. Смотрите на это сквозь призму адаптации: позвольте ребенку таким образом отдохнуть и переключиться.

• У первоклассника может измениться качество сна. Ведь в голове у него так много переживаний! Посидите с ребенком вечером, поговорите, поддержите и приласкайте его.

• Очень рекомендую на время «острой» адаптации отказаться от компьютерных игр, особенно агрессивных. Найдите другие способы переключения внимания, придумайте ребенку иное занятие.

• Если видите в поведении ребенка изменения, которые вас настораживают, подумайте о необходимости ванн с травами, расслабляющей терапии эфирными маслами (только перед сном и только при отсутствии аллергии), гомеопатии или глицине (идеальный препарат на этот период). Перед применением посоветуйтесь с врачом.

Легкой адаптации вашему ребенку и вам!

Как решать проблемы, возникающие у первоклассника

Ну вот, дорогие родители, у вас и прошел первый мандраж от адаптации детей в новых коллективах. Но расслабляться рано, ведь возникают новые проблемы, которые надо решать. Разберем самые частые из них (кстати, эти проблемы возникают и во взрослых коллективах, так что присмотритесь и к себе).

1. РЕБЕНОК ХОЧЕТ БЫТЬ ВСЕГДА ПЕРВЫМ, СОВЕРШЕННО НЕ УМЕЕТ/НЕ ХОЧЕТ ПРОИГРЫВАТЬ.

• Покажите ему варианты, как можно проиграть и все равно быть в хорошем настроении. Например, посмотрите вместе спортивные соревнования, разберите биографию великих спортсменов, которым доводилось быть на разных местах на пьедестале почета и при этом внести значительный вклад в историю.

• Дайте ребенку возможность побыть судьей во время чужих игр. Например, папа с мамой играют, а он – судит. Это помогает узнать, что можно быть не первым, но важным, значимым и любимым.

• Хвалите, когда выиграл, и поддерживайте, когда проиграл! Ребенку важно знать, что он любим и хорош! Что важно ставить цель и идти к ней, тогда обязательно будет результат. Не надо убиваться и сокрушаться вместе с ним, не «застревайте» в этом событии – обсудили и идите дальше.

2. РЕБЕНОК БОИТСЯ ВЫСТРАИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ, БОИТСЯ ПЕРВЫМ ПОДОЙТИ, ЗАГОВОРИТЬ, ПРЕДЛОЖИТЬ ОБЩЕНИЕ.

• Расскажите ему свои истории из жизни. Как сначала вам тоже было страшно, а потом эти мальчики или девочки стали вашими лучшими друзьями. Пример родителей всегда важен для детей.

• Предложите учителю/воспитателю провести некое командообразующее мероприятие! Ведь такая проблема может быть не только у вашего ребенка. Проведите какую-нибудь игру, поход или прогулку в парк. И своему ребенку поможете, и сами

контакты важные установите.

• Испеките вместе печенье, соберите корзину яблок – пусть ребенок угостит ребят или, например, принесет настольную игру. Подойти и что-то предложить всегда проще, чем просто подойти.

3. РЕБЕНОК НАЧАЛ ЧАСТО БОЛЕТЬ – ОЧЕНЬ ЧАСТЫЙ СИМПТОМ АДАПТАЦИИ В НОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ.

• Займитесь укреплением здоровья. Это вопрос медицинский, но есть тут и психологическая сторона. То, что в меня что-то вливают, капают, намазывают, – подсознательно воспринимается как лечение. А раз меня уже вылечили, можно не болеть.

• Не включайтесь очень рьяно в процесс лечения. Заболел – лечим. Если ребенок будет понимать, что, когда он заболел, мама его целый день развлекает, балует и все за ним ухаживают, то потребность болеть становится все более актуальной.

• Если ребенок очень часто болеет (каждые 10–14 дней), идите в школу/сад. Что-то идет не так, ему там некомфортно, и надо искать причину этого.

4. РЕБЕНОК ТЯЖЕЛО ПРИНИМАЕТ ОСОБЕННОСТИ ДРУГИХ СВЕРСТНИКОВ.

Ведь все разные – кто-то шумный, кто-то с проблемной речью.

• Настал тот момент, когда пора вводить понятие «толерантность». В этом могут помочь специальные психологические сказки или даже мультики. Много серий на эту тему есть в популярном сериале «Барбоскины».

• Понятие о «разности» нужно и можно давать детям уже с 3–4 лет. Помогут родителям даже такие простые сказки, как «Репка»! Ведь кто сыграл решающую роль? Маленькая мышка, которую мало кто любил и все боялись! Важно правильно расставлять акценты.

• Последите за собой и подумайте, может быть, начать надо с себя? Со своего отношения к непохожим на других людям? Помните, дети еще долгие годы будут «зеркалить» ваше отношение к реальности!

5. РЕБЕНОК УСТАЕТ И НЕ УМЕЕТ ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ.

• Вводим понятие тайм-менеджмента для детей – когда есть режим дня, будильник и организованные дети.

• Четко разделяйте будни и выходные! В выходные дети должны отдыхать, общаться, гулять! Это очень важно для гармонизации внутреннего цикла жизни.

• Нагружайте каникулы впечатлениями! Для этого не обязательно далеко уезжать: можно и в родном городе, и даже сидя дома, провести время с пользой.

6. У РЕБЕНКА ПОЯВЛЯЕТСЯ МНОГО НОВЫХ СТРАХОВ И ПЕРЕЖИВАНИЙ.

• Столкнуться с социумом – это всегда эмоционально тяжело. Важно, чтобы ребенок все полученные переживания мог найти где реализовать. Научите его выплескивать все, что накопилось. Найдите ваш способ: от боксерской груши до кисточки и красок – все подойдет!

• Давайте ребенку волшебную «мамину подзарядку» (не пинок!). Не думайте, что он уже достаточно взрослый для нежностей! Полежите рядом, погладьте спинку, поговорите о своих чувствах к малышу.

• Будьте рядом! Не отталкивайте, не отправляйте прочь от себя! Будьте всегда рядом, если не физически, то морально.

7. ВЫ НЕДОВОЛЬНЫ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯМИ.

Вам кажется, что он мог бы лучше учиться, стараться, достигать результатов.

• Помните, ваши ожидания – это ваша проблема. Вам ее и решать! Почему так происходит? Вы хотите реализовать то, чего не смогли сами? Но это не вы, это совсем другой человек. А свои проблемы взрослые должны решать иначе, но не переносить их на детей!

• Говорите с ребенком о ваших мечтах! Быть может, он захочет их разделить? И тогда ваши интересы сойдутся.

Любите и уважайте его! Как личность, как человека, как своего любимого малыша! И все будет хорошо!!!

Как вредит детям оценка знаний в 1-м классе

Я против оценок в принципе, не только в 1-м классе. Считаю, что оценка – абсолютно субъективное понятие. Градация от 1 до 5 не оставляет возможности существования полутонам, не позволяет учитывать все особенности процесса выполнения заданий. Кроме того, с каждым годом оценки все чаще используются как метод наказания ученика за поведение, выражения личной к нему (или его родителям) неприязни. Конечно, так происходит не во всех школах. Однако на протяжении 12 лет обучения своих детей именно такую картину я наблюдаю все чаще. Ведь даже единого, понятного всем стандарта оценки знаний не существует. Вот решил ребенок пример, ответ верный, а оценка 3 – за что?! «Цифры, – говорит учитель, – написаны некрасиво». Кто решил, где грань красивого написания? Именно с этой точки зрения оценка недопустима в творческих предметах: ИЗО, музыке. Мой племянник имел стабильное «неудовлетворительно» по ИЗО. Ну не нравилось учителю его творчество, а мне, например, очень нравилось! И что? Где стандарт? Подруге моей дочери с большим усилием удалось исправить итоговую двойку по музыке. Что интересно: по всем остальным предметам у девочки пятерки. А комментарий учителя: «Она плохо поет». То есть дело не в том, что песня не выучена.

Мое и всей моей семьи мнение: оценка ничего не значит, важны знания. Хоть сто двоек поставьте, но если я проведу анализ и увижу, что ребенок знает – он молодец! Мои дети знают: могу наказать за ложь! Низкая оценка – не повод расстроиться, просто сообщи о ней честно.

Начальная школа играет важную роль в формировании определенных границ и рамок, это слабо осуществимо при домашнем обучении.

ТЕПЕРЬ О ЗАДАНИЯХ.

В первом классе дети проходят адаптацию на протяжении 3–4 месяцев, даже те, кто пришел из детского сада. Школа – это совсем иное пространство, и ребенок затрачивает много сил на адаптацию в нем. Если бы речь шла о том, чтобы выучить стихотворение, – пусть так. Но родители хотят «выжать» из

ребенка 105 %, а 100 % – уже мало! Начинается бесконечная, выматывающая тренировка в написании палочек и крючков. Ничего, что через несколько лет школьники большую часть заданий выполняют на компьютере и почерк автоматически утрачивает свое значение. Почерк – индивидуален, как манера рисовать, как тембр голоса, как темп ходьбы! Задания в том виде, что существуют сейчас, портят отношения между детьми и родителями, и это плохо. Родители не замечают надлом в отношениях, а я постоянно встречаюсь с его последствиями по роду своей деятельности. «Она учится плохо мне назло!» – ну почему назло?! Неужели тетрадки с отличными оценками стали важнее, чем ребенок?!

Когда задание подразумевает чтение или творческую деятельность – это здорово! Но творчество не значит «задание для родителей» или «поиск в интернете». Читать, находя ответы в книгах, – вот это задание прекрасное!

В этом мини-портрете многие родители узнают себя, даже если признаваться вслух не хочется:

• вернувшись с родительского собрания, бежите к своему чаду в раздраженном, а то и разгневанном состоянии;

• на родительском собрании считаете нормальным обсуждать детей поименно при всех. Молчите, если говорят, что все дети – «ленивые, тупые идиоты» (реальная история);

• в день рождения желаете «хороших оценок, быть примерным учеником».

Я тоже такой была, пока однажды не посмотрела на происходящее со стороны. Теперь:

• после собрания рассказываю только планы и позитивные новости, особенно на ночь;

• детей в классе поименно не обсуждают, только в индивидуальном порядке. И, к счастью, сейчас в классах обоих детей ситуация именно такая;

• в день рождения желаю здоровья и интересных мечтаний.

Кстати, мои дети всегда выполняют домашнее задание самостоятельно. Не вмешиваюсь, не позволяю этому испортить наши отношения. Качество выполнения заданий при этом – отдельный вопрос, но это уже про мотивацию.

Никого не призываю верить мне и ни в коем случае не осуждаю сторонников обратной позиции. Расскажу только еще один пример из жизни своей семьи.

По детскому каналу шел мультфильм про пчелку Майю. Она слепила цветок, а все остальные – элемент для сот. Майя

спросила учителя: «Красиво ли получилось?» – «Красиво, но не практично. Мы делаем все по инструкции и повторяем друг за другом». Мой сын посмотрел и говорит: «Я бы слепил цветок, я не хочу, как все. Я только помочь могу тем, кто сам не может».

Вот и я хочу, чтобы дети могли что-то делать сами и помочь были готовы. Жизнь по шаблону? Неплохо, но пусть придут к этому сами. Иногда и плыть против течения бывает полезно.

Как родителям поддержать интерес к знаниям у ребенка

Ответ на этот вопрос простой и одновременно сложный. Ведь можно сказать: не перегружайте ребенка, главное – это здоровье, боем за учебу очень легко испортить отношения… Но говорить – это одно, а по факту у большинства родителей внутри сидят комплексы родом из детства: «раз нас долбили за учебу – будем и мы». Дорогие родители! К счастью, есть ряд простых рекомендаций, которые помогут сохранить вам отношения с вашим ребенком.

• Режим дня – залог успеха. Вместе с ребенком вырабатывайте привычку делать все по расписанию. Ребенку обязательно нужны отдых, нормальная еда и прогулка.

• Из этого следует и правило четкого планирования. Но мало сделать дело, ребенок должен сам поставить галочку или плюсик за его выполнение. Накануне вечером садитесь и планируйте завтрашний день. Это очень важный момент. Выполнив все запланированное, ребенок будет удовлетворен результатом.

• Помните, что есть период привыкания и «вхождения» в школьную жизнь, и тут гораздо важнее сохранить добрые чувства к школе и ваши отношения.

• Существуют санитарные нормы и правила, они не зря составлены. Выполнение домашнего задания в начальной школе не должно занимать более 1,5 часа с перерывами на отдых.

• Не мотивируйте ребенка криком! Он будет находиться в состоянии стресса, и результата будет мало.

• Не надо сидеть за уроками вместе с ребенком с первых дней. Сначала это вам в диковинку, а потом вы устаете и начинаете нервничать. А тем временем ребенок уже привык, что мама делает домашние задания за него.

• Дети хуже соглашаются на домашние задания, если они что-то не понимают или запутались в материале. Прежде чем ругаться, переспросите ребенка о том, что сегодня было в школе, что ему понятно, а что – нет. Помните, что дети в начальной школе очень закрыты и с трудом отвечают на подобные вопросы. Так что включайте фантазию – подсмотрели в учебнике, что они проходили, и задайте вопрос из разряда: «Я все время думаю, почему дождевые черви вылезают во время дождя?» Так ребенок не ощутит подвоха и с радостью воспроизведет все, что осталось в голове после урока. А если там пусто, то можно предложить полистать энциклопедию.

Как приучить ребенка делать уроки самостоятельно

По санитарным правилам и нормам в 1-м классе дети не должны получать домашних заданий. Но в большинстве школ это не соблюдается, первоклашкам (и их родителям) приходится делать уроки. Как же уговорить/заставить/приучить ребенка делать домашние задания самостоятельно, без понуканий и напоминаний?

• Приучать к самостоятельному выполнению домашних заданий надо с самого начала! Если вы в первые годы учебы будете сидеть рядом с ребенком, потом говорить о самостоятельности будет бесполезно.

• Определите сферы ответственности. Настраивайте ребенка так, что его учеба – это как папина работа. Очень важно и очень ответственно, не всегда хочется, но в любом случае надо.

• Выделите определенное время для выполнения домашнего задания. Важно, чтобы ребенок имел возможность на отдых после школы, но при этом уроки делал ежедневно в одно и то же время, например, в 16 часов. На уроки в 1-м классе не должно уходить более полутора часов.

• Обустройте рабочее место. Маме первоклассника часто бывает удобно, когда ребенок делает уроки на кухне. Но на деле это сильно отвлекает, и не всегда под рукой оказываются необходимые предметы. У ребенка должно быть рабочее место. Садясь за свой стол, ребенок знает, что сейчас не до игр и баловства, нужно сосредоточиться. Если же он будет делать уроки «на коленке», относиться к ним серьезно ему будет сложно.

• Ребенок должен сам читать задания и вникать в них. Все объяснять и разжевывать за ребенка – вот то, что любят делать родители. Это сильно вредит учебному процессу. Ребенок намного позже начинает понимать смысл написанного.

• Дайте ребенку попробовать выполнить задание самостоятельно. Заведите для этого черновики, дайте ему шанс.

• Доверяйте своему ребенку. Чем больше заданий он выполняет самостоятельно, тем ответственнее относится к ним, если, конечно, знает, что уроки проверят и мошенничать бесполезно.

Какие плюсы и минусы есть у домашнего обучения. Кому оно подходит

В последнее время становится достаточно модной и получает развитие тема домашнего обучения. Для начала давайте разберемся в понятиях. Вот какие системы, связанные с обучением на дому, доступны у нас в стране на сегодняшний день.

Анскулинг (англ. – «без школы») – отказ от школы и школьной программы вообще. Приверженцы анскулинга считают, что лучше знают, чему и как учить своих детей, сомневаются в необходимости среднего образования, ЕГЭ и т. д. Фатальное следствие анскулинга – к 16–17 годам ребенок уже не сможет освоить знания, необходимые для поступления в вуз и приобретения какой-нибудь сложной профессии. В России анскулинг формально запрещен.

Домашнее обучение – индивидуальные занятия со школьными педагогами на дому, сдача контрольных, экзаменов и т. д. Оформляется по медицинским показаниям.

Частичное домашнее обучение – посещение нескольких уроков в день или в неделю. Часть инклюзивного образования для детей с особыми потребностями. Оформляется по медицинским показаниям.

Семейное обучение – родители могут самостоятельно обучать своих детей, выбирать учебные материалы и создавать график обучения. Каждый год учащиеся обязаны проходить промежуточную аттестацию в школе, к которой они прикреплены. Помимо этого обязательными являются ГИА и ЕГЭ. По окончании обучения выпускники получают такой же аттестат зрелости, как и дети, выбравшие традиционное обучение в школе.

Экстернат – самостоятельное обучение на дому со сдачей экзаменов и контрольных, без посещения школы. Оформляется по договоренности с руководством школы.

Дистанционное образование – обучение через интернет, контакт с преподавателями по скайпу или на форумах, выполнение домашних заданий и контрольных в режиме онлайн.

Оформляется по договоренности с руководством школы.

Чаще всего у детей, не имеющих противопоказаний по здоровью, речь идет именно о семейном обучении. Какие у него есть плюсы и минусы? Сразу хочу сказать, что с позиции психолога минусов, наверное, больше, чем плюсов. В подобных случаях нарушается нормальное взаимодействие со сверстниками и частично страдает развитие высших психических функций ребенка в соответствии с возрастом. Но обо всем по порядку.

ПЛЮСЫ ДОМАШНЕГО ОБУЧЕНИЯ:

• Дети учатся тогда, когда хотят, и так, как им удобно. С одной стороны, это плюс, а с другой? Подходит ли такая форма обучения для маленьких детей, не имеющих возможности жестко контролировать свое время? Вряд ли. И этот плюс будет активен только при тесном взаимодействии ребенка с родителями.

• Нет необходимости соблюдать ненужные правила и ритуалы. Частая причина, которую называют родители, отказываясь от обычных школ, – мол, не хочу, чтобы строем ходил. Да, дома этого нет, но представления о том, что такое отношения в обществе, дети не получают.

• Возможность контролировать моральные, этические и религиозные воззрения ребенка. Тоже иллюзорно. Ведь есть интернет, общение с ровесниками в кружках и секциях.

• Возможность жить по естественным биологическим часам.

• Возможность изучать особые предметы с детства – редкие языки, искусство, архитектуру и другие.

• Обучение проходит в щадящей домашней обстановке, снижен риск школьных травм, проблем с осанкой и зрением.

• Сохраняется тесный контакт родителей и детей, исключено постороннее влияние.

• Возможность освоить школьную программу меньше чем за 10 лет. Только встает вопрос – а надо ли? Часто дети, раньше закончившие школу и названные вундеркиндами, в итоге оказываются в проигравших и сильно страдают.

МИНУСЫ ДОМАШНЕГО ОБУЧЕНИЯ:

• Ребенок не получает опыта социализации и взаимодействия с «типовым» коллективом.

• Необходим постоянный контроль родителей за процессом

учебы.

• Нет жесткой дисциплины, необходимости постоянной работы «от звонка до звонка».

• Не набирается опыт конфликтов со сверстниками и «старшими по званию».

• Родители не всегда в состоянии обучить ребенка точным предметам или искусствам, системному мышлению.

• Гиперопека родителей может привести к инфантилизму или эгоцентризму у ребенка.

• Житейская неопытность станет помехой при начале самостоятельной жизни.

• Навязывание нетрадиционных взглядов, жизненных и религиозных ценностей ограничивает ребенка.

• Ребенок привыкает к образу белой вороны, не такого как все.

Конечно, выбор в итоге делает родитель. Но очень хочется призвать вас подумать хорошенько, прежде чем принять решение о будущем вашего ребенка.

Развитие ребенка

Как рассмотреть таланты своего ребенка

Как вырастить чудо-ребенка? Этот вопрос постоянно проникает в сознание многих родителей. Как понять, что ваш ребенок может стать великим музыкантом, художником, спортсменом, и от кого это зависит?

Успех куют родители! Да, как показывает опыт, первые кирпичики в фундамент будущего успеха закладывают именно папы и мамы, причем начинают делать это, едва ребенок достигает 5-летнего возраста. Именно родители ставили себе цель и поднимались в пятом часу утра ради посещения катка, меняли место жительства, бросали свою работу во имя будущих достижений. Несомненно, почти все дети с восторгом принимают новое увлечение-развлечение в течение первых месяцев. Потом им надоедает рано вставать, заниматься, когда все отдыхают, и играть гаммы вместо просмотра мультфильма. И только желание, сила воли и ожидания родителей двигают их вперед к намеченной цели.

Но в этом продвижении очень важно сделать правильный выбор.

Я знаю одну семью, которая очень хочет вырастить из сына великого хоккеиста. Много времени и денег вложено за 6 лет его занятий. Получены отказы из всех московских спортивных школ и клубов, специалисты считают – не его это спорт. Но родители твердо намерены получать отдачу от своих вложений и все прут вперед. Ребенок страдает, жалко его очень. Как защитная психологическая реакция идет набор веса и постоянные болезни, несмотря на тренировки 7 дней в неделю. В разговорах он прямо заявляет, что хочет заниматься математикой, а не хоккеем! Но мама непреклонна – будет играть в НХЛ и зарабатывать миллионы. Вариант великого ученого ее не устраивает. Вот теперь их ждет переезд в США и осада местных клубов. Завидная целеустремленность и ужасающая слепота по отношению к своему сыну.

Случаи, когда у 5-летнего ребенка уже явно видны таланты, – все же скорее редкость, чем правило. И чем же тогда руководствоваться родителям при выборе увлечения?

Разумеется, в первую очередь желанием ребенка. Хочет попробовать коньки? Пожалуйста. Пойти на танцы или в художественную студию? Да ради бога. Пусть вы не дождетесь великих побед, зато ребенок получит гармоничное развитие, а возможность попробовать себя в разных областях позволит понять, что же на самом деле ему по душе.

А чтобы избежать стремления «окупить» занятия, не стоит на первый же урок покупать полную экипировку. Честно говоря, и на второй урок не стоит с этим торопиться. Психологи уверяют, что ребенок должен позаниматься новым делом хотя бы месяц, чтобы понять, продолжать или нет. А в некоторых видах спорта этот срок нужен и тренеру, чтобы решить, насколько у юного спортсмена получается.

Конечно, многое заложено природой. Но будет ли ребенок целеустремленным, настроенным на преодоление сложностей и мотивированным на достижение целей – это забота родителей.

Большинство не ждут великих побед от своих детей, они просто хотят гармоничного развития. Моя старшая дочь пробовала, наверное, все! Вязание, рисование, конный спорт, музыку и много чего еще. И во всем была успешна. Мы каждый раз вкладывали в ее увлечение душу, время и деньги, и каждый раз хватало ее максимум на год. Жалею ли я об этом? Скорее, нет. В общем и целом она получила навыки во всех областях, которым посвящала время, и это развило ее как личность. Скорее всего, если бы родители были настойчивее, в любом из этих направлений из ребенка вышел бы толк. Родители несут ответственность за формирование характера чада. Вот именно применительно к этому жалею, что мы не настояли на развитии у дочери увлечений. Да, несомненно, не все должны и могут быть чемпионами. Такой фактор, как талант или предрасположенность, должен играть большую роль. Я восхищаюсь родителями, которые реализуют схему: **талант + общий язык с ребенком + время и самопожертвование.** Особенно теми, кто следует этой схеме не ради своего блага, а ради детского счастья.

Воля – это же такое качество, свойство, пока не развитое. Степень его развития и того, как человек его реализует в жизни, во многом зависит от семьи, от примера родителей. Но я всегда выступаю за отсутствие крайностей и положительные примеры!

Как не «перегрузить» ребенка занятиями и кружками

Итак, ваш ребенок достиг того возраста, когда ему можно подбирать кружки и секции. Часто родители сталкиваются с тем, что малыш хочет все и сразу. Как же удовлетворить интерес ребенка и при этом не перегрузить его занятиями?

Есть такая формула: для детей до 8 лет – не более трех разных секций в неделю! К сожалению, на практике используется эта формула редко. Дети, как правило, выбирают то, что им интересно, а родители – то, что подогревает их самолюбие. Чаще всего это всевозможные репетиторы и курсы иностранных языков. А на самом деле почему бы ребенку не дать возможность сделать выбор самостоятельно? Прислушайтесь к своему ребенку, его желаниям, его мнению!

Какие же еще есть рекомендации на тему кружков и секций?

• На время адаптации в одной секции отводится 3–4 месяца.

• Договоритесь с ребенком на «берегу»: есть пробное занятие (1–2 раза), если после этого он решает, что хочет посещать дальше, то минимальный срок посещения – 3–4 месяца. В противном случае решение по поводу других секций принимаете потом вы.

• Выбирайте кружки по возрасту. Часто, следуя на поводу у своих амбиций, родители просят взять ребенка туда, где дети постарше, считая, что он справится и потянет. А надо ли? Ведь все программы не случайно составлены по возрасту детей.

• Разнообразие имеет значение! Ребенку может нравится карате, бокс и самбо, но надо ли ему это все и сразу? Поговорите с ним и привлеките к разговору тренера.

• Среди большого количества интеллектуальных занятий надо обязательно найти время для спорта!

Напомним, какие основные виды секций бывают. **Спортивные** – укрепляют общее физическое развитие, подтягивают силу воли, придают уверенности в себе, помогают избавиться от «лишней» энергии. **Хореография** – это занятие особенно интересно для девочек, укрепляет связки, развивает гибкость, пластичность, ритм. В отличие от спортивной секции хореографией можно заниматься дольше, не уходя в профессиональный спорт. **Музыкальные школы** – это развитие слуха, голоса, ритма, моторики, ответственности, очень

способствуют общему развитию, минусов нет, за исключением конкретной нелюбви ребенка к музыке, если он ходит туда «для вас». **Художественные кружки** – формирование усидчивости, терпения, воображения. Только следует контролировать осанку и зрение маленького художника, потому что дети довольно много времени проводят сидя и не всегда при правильном освещении. **Театральные студии** – восхитительная вещь, жаль, появились в общей доступности относительно недавно, во многом это совмещение всех вышеперечисленных кружков + умение четко выражать свои мысли. **Прикладное творчество** – лепка, вязание, выжигание, мягкая игрушка – все это тоже стимулирует воображение и развивает моторику. **Научные кружки** – всегда пользовались довольно большой популярностью (юные биологи, географы, историки, журналисты), скорее это кружки для ребят от 12 лет и старше, где они уже более или менее могут сами ориентироваться в своих интересах.

Выбор секций и кружков сейчас большой.

Помните, рекомендуемое время для занятий – не более 2–3 часов в сутки! И это максимум!

Как развить усидчивость у детей?

Сколько времени ребенок должен занимать себя сам? Я не буду рассказывать про «норму и долг», а отвечу конкретно. Параметр «усидчивость» можно оценивать и измерять у детей старше 5 лет. До года говорить о каких-то временных промежутках самостоятельной игры преждевременно. Работает теория привязанности, и ребенку нужна мама. И если он с радостью играет без вас какое-то время, то вам повезло. А дальше все просто. Умножаем возраст в годах на 5: в год ребенок концентрирует внимание на одном деле в течение 5 минут, в 4 года – 20 минут, в 6–7 лет – около 35–40 минут. Именно поэтому последние 10 минут урока – пытка для учителя и детей. Цифры, конечно, условные, для ориентира. Если вы приведете двухлетнего ребенка с жалобой, что он и 10 минут одним делом не занимается, то нормальный психолог или невролог выпишет пустырник – вам. А вот если ребенку 5 лет и он не может 15–20 минут заниматься одним видом деятельности (при нормальной организации, то есть так, чтобы было интересно, а не таблицу умножения учить), то психолог предложит вам набор специальных игр и занятий для формирования усидчивости. Таблетки тут вряд ли помогут. Кстати, хочу напомнить, что диагноз гиперактивность (или дефицит внимания) во всем мире считается неправомерным и не требующим коррекции до 5–6 лет. В 2 года прыгать и скакать, отказываясь от карточек с буквами и пазлов, – нормально!

Ребенок может быть не очень удобен для мам и пап, но какой же он классный! И прежде, чем искать проблемы, подумайте: не похож ли он на кого-то из вас?

Как привить ребенку семейные ценности

Для каждого человека семья играет огромную роль, она является основой уверенности в этом мире, базовым элементом при формировании личности! То, что кто-то нас ждет дома, придает сил и в работе, и в повседневных заботах. А семейные традиции и ритуалы во многом определяют, насколько привязан к своей семье будет ребенок в будущем. Как же сплотить семью и привить детям семейные ценности?

• Начните с воспоминаний о своем детстве. Самый простой и лучший вариант – переложить те ритуалы, которые были у вас в семье, и на своих детей.

• Стремитесь хотя бы один прием пищи в день проводить за общим столом, обмениваясь новостями, делясь друг с другом планами и надеждами.

• Отмечайте праздники и проводите выходные дни вместе.

• Введите традицию отмечать день рождения ребенка.

• Пусть у ребенка будут свои специальные секретные слова для общения с мамой и папой, обозначающие, например, «я тебя люблю».

• Приучайте детей к тому, что каждая встреча должна сопровождаться приветствием. По утрам не забывайте говорить: «С добрым утром!» После школы первым делом поздоровайтесь и только потом спрашивайте про оценки в школе. Ребенок должен чувствовать, что дома все очень рады видеть его.

• Укрепляют семью общие дела, которыми одновременно могут заниматься все домочадцы. Например, утренняя гимнастика, вечернее чаепитие или визит к бабушке по выходным. Главное, чтобы у ребенка выработалась привычка делать что-то вместе с родителями, братом или сестрой.

• Чтобы ребенок чувствовал свою принадлежность к большой семье, всегда берите его в гости к бабушкам, дедушкам, тетям и дядям. Вместе пишите письма родственникам, которые живут в других городах.

• Хорошо, если в доме есть фотоальбом с семейными фотографиями. Время от времени просматривайте его вместе с ребенком, рассказывайте о том, кто на фото и как, например, сложилась его судьба. Из всего этого складывается воспитание ребенка и его дальнейшее отношение к жизни.

Как научить ребенка проигрывать

Тема «Как научить ребенка принимать поражение» актуальна для многих родителей. Постараюсь дать несколько практических рекомендаций и пояснить причину. Явление это свойственно детям 3–12 лет. Причины разные. У малышей она в том, что все им уступали по принципу «чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не орало». Ну и излишнее использование метода «соревнование». Этот метод хорошо работает для вывода ребенка из истерики, но родители начинают использовать его в любых ситуациях. У детей старше 5 лет причина уже возрастная. Идет становление личности, и ребенок отбивает таким образом свое место в семье. Этот этап сложно пропустить, но легче пережить, если в семье установились доверительные и уважительные отношения.

Как помочь ребенку принять поражение, например, в настольной игре?

• Играйте всей семьей. Иногда поддавайтесь. Цель – показать, что при проигрыше мама или папа не страдают, не плачут, а реагируют спокойно. Однажды на моем тренинге один папа признался: «Я сам проигрываю со слезами на глазах». В таком случае не надо показывать пример.

• Регулярно привлекайте ребенка к роли арбитра. Например, мама с папой играют или делают что-то, а ребенок судит, кто победил.

• Спорт, безусловно, хорош, особенно групповой. Там роли постоянно меняются.

• Не реагируйте эмоционально на проигрыш. Чем ярче ваша реакция, тем больше горе. Предлагайте матч-реванш, несмотря на слезы ребенка.

• Не кричите и не наказывайте ребенка за эмоции. Он учится! И сделать это моментально не может. Для него действительно каждый раз рушится мир. Скажите спокойно: «Ну да, бывает». Поддавайтесь иногда, ведь проигрывать бесконечно очень обидно (даже если папа круче всех играет в «дурака»).

• У Поллианны (в одноименной книге) была такая игра: в любой ситуации, даже самой обидной, несправедливой или печальной, нужно найти то, чему можно порадоваться. Тренируйте у ребенка и заодно у себя эту хорошую привычку!

Какие игры понравятся детям от 3 лет и старше

Как развлечь с пользой ребенка в возрасте 3 лет и старше – до момента поступления в школу? Прежде всего отмечу: книга – это не игрушка, поэтому в этой главе процесс чтения мы затрагивать не будем.

Главный вопрос, который родители задают психологу, касается, как правило, игрушек-монстров. Это спящие в гробах куклы, различные уродцы для мальчиков, вампиры и другая нечисть. Стоит ли покупать такие игрушки, учитывая, что ребенок их очень просит, «ведь у всех есть»?

У таких игрушек есть **две полезные функции:**

1. Детям для игр нужны отрицательные герои. Во всех же сказках есть добро и зло. Кому же исполнять роль зла? Или специальному персонажу, или игрушке. Иногда для этих целей берут сломанную, раскрашивают любимую игрушку или исполняют эту роль сами. Здесь же – готовый персонаж, монстр, злодей.

2. Для детей в этом возрасте бояться – нормально. Они боятся всего: темноты, высоты, смерти, одиночества. Это такой период созревания психики. Играя со своими страхами, дети от них избавляются. Конечно, родителям кажется, что класть куклу спать в гроб – это ужасно. Но у вас и вашего ребенка разное восприятие реальности. Если ты живешь на 25-м этаже, то привыкаешь и уже не так сильно боишься высоты, как раньше. Если каждый день играешь с монстром, перестаешь его бояться. Есть даже такой метод в психологии – игра со страхом.

Реальную опасность представляют совсем другие игры, о которых родители не пишут гневные письма в интернете, а радостно дают их сами, да еще и присоединяются к игре. Это компьютерные игры.

Компьютер – это зло, как ни крути.

Нет полезных компьютерных игр! Нет – и точка. Психологу все равно, какой сюжет в этих играх, чему они учат. Психолог вам скажет, что компьютер в этом возрасте вызывает зависимость! Если вы думаете, что игры на планшете по полчаса в день – это не зависимость, то вы ошибаетесь! Ожидание этих 30 минут – уже зависимость. А дальше будет еще хуже. Если вы осознаете такую перспективу – зачем начинать? «Потому что так удобно», – сама знаю ответ. Но прежде чем дать ребенку игру, даже самую-самую

развивающую на свете, подумайте: действительно ли ее нечем заменить? Лучше мультики покажите, а игру оставьте на крайний случай, например для полета на самолете. Но не вводите компьютерные игры в ритуал, привычку! Поверьте не только как психологу, но и как маме: бороться с этой зависимостью очень тяжело! Что хорошо? Какие игрушки подойдут для этого возраста? Куклы, конструкторы «Лего», машины, ролевые игры, игры в профессии и все то, что включает фантазию ребенка.

Как избежать привыкания ребенка к планшетам и другим гаджетам

Часто родителей волнует такой вопрос: «Как отучить ребенка от компьютера (или планшета)?» Хочется ответить: «Не приучайте!» – и закрыть вопрос. Поэтому прежде, чем дать ребенку гаджет, спросите себя: «Зачем?» Ведь если подумать, мы преследуем собственные цели: хотим 10 минут посидеть в тишине, спокойно поесть или пообщаться в соцсетях. Ребенок же может прекрасно обходиться без интерактивной азбуки для малышей в год, различных игр – в три, а без компьютера, по крайней мере, до 1-го класса. Для его развития гораздо полезнее играть, гулять, быть с родителями и читать книги. Другое дело, если сами родители не расстаются с гаджетами, то чего ждать от ребенка? Как же выправить эту ситуацию и не довести ее до компьютерной зависимости?

• Лучше не знакомить ребенка с планшетами хотя бы до 3-летнего возраста.

• Если вы даете гаджеты ребенку – делайте это по будильнику и дозированно по времени!

• Отучить ребенка до 7 лет можно только жесткой блокировкой. Уговорить, давать время на игры при сформированной зависимости невозможно. После 7 лет можно договориться – ставьте будильник на конкретное время. В выходные – чуть дольше.

• Активно используйте свободное время: спорт, художественные дисциплины, поездки.

• Не берите планшет, выезжая в кафе или парк. Ребенок должен уметь отдыхать иначе. Помните: у него образное мышление, ему очень важны новые картинки. Именно картинки будоражат его воображение и развивают!

• Не делайте компьютер методом похвалы: получил пятерку – иди поиграй. Положительная обратная связь должна идти от человека, а не от машины!

• Чтобы технику изжить, ее надо сломать. Это значит – не играет никто! Это экстремальный метод, но он действует на ребенка в любом возрасте.

Как ответить на просьбу ребенка «Хочу собачку (кошечку, хомяка…)»

«Мама, хочу собачку (кошечку, хомяка)!» – рано или поздно это слышат все родители. И перед ними встает выбор – да или нет? Когда ребенок готов к приобретению домашнего животного, когда сможет нести за него ответственность и кого лучше выбрать?

Конечно, все мы слышали сто раз: «Рядом с животными дети учатся заботе, берут на себя ответственность, становятся добрее». Спорить с этим сложно. Особенно, когда ожидание покупки питомца длительное, с ребенком проводится подготовка, он понимает все плюсы и минусы заботы о домашнем животном, то положительных моментов достаточно много. Важно помнить, что есть и другая сторона медали – забота и уход, уборка, болезни. Когда же ребенок ко всему этому готов? Очевидно, что до 9–10 лет ждать, что ребенок возьмет на себя все заботы о питомце, наивно. Это связано прежде всего с особенностями развития и формирования его психики. Он сам еще центр Вселенной и находится в стадии становления собственной личности и своего «Я». Никто не спорит, он будет любить питомца, играть с ним. Но история про «пойди убери лоток» дается ему очень непросто. Во-первых (и это надо учитывать), многие дети брезгливы в этом возрасте, и для них все эти процедуры вызывают определенный стресс. Во-вторых, в их сознании маленький пушистый комочек и уборка – явления, которые не стоят рядом.

Прежде чем решить вопрос о приобретении животного, я советую хорошенько подумать именно взрослым и учесть следующие моменты.

• Выбор животного. Грызуны, например, проще в уходе. Но они имеют короткий цикл жизни. Смерть животного – это всегда большое испытание для всех. Конечно, родители умудряются быстро подменить умершего хомяка на нового Хому, но ведь можно и не успеть, и разговор о смерти приходится заводить раньше, чем вы планировали. Учтите, что собаки – это прогулки. Если вы готовы, что утром под дождем выгуливать собаку придется вам, то завести именно собаку – отличный выбор. Но тогда необходимо серьезно подойти к выбору породы, посоветоваться с кинологом. Далеко не все собаки любят детей, и еще меньше тех, кто готов подчинится их беспрекословной любви. Большинство родителей делают выбор в пользу кошек. Тут важно

заранее узнать, нет ли у вашего ребенка аллергии на шерсть.

• Ходите в гости туда, где есть взрослые животные. Для детей часто желание «котеночка» связано именно с миловидностью маленькой кошечки. Им вообще могут не нравиться взрослые животные и их характеры. Учитывайте это: ребенок должен понимать, что котенок быстро вырастет.

• Вы сами должны быть готовы к животному и последствиям от его появления в вашем доме. Часто хотим-то мы как лучше, а получается – известно как… Собака сделала лужу посреди комнаты – папа орет и гоняется за ней с пинками. Но от ребенка-то мы ждем любви и доброты. Помните, животные – это не только умильное урчание у вас на животе, это и множество недетских забот.

• Самое ужасное, когда летом на даче ребенок приносит котенка, все с ним играют. А осенью никто не собирается брать котенка в квартиру. Это верх жестокости и самый ужасный пример, который вы можете показать своему ребенку.

• Животные – это деньги. И речь идет даже не об их приобретении (ведь хорошим примером доброты может стать для вашей семьи взять животное из приюта). Это и питание, прививки, игрушки. И понять это – задача взрослых. Я сталкивалась с таким примером: «Хочешь игрушку? Нет, не купим, эти деньги нужны на корм твоей собаки!» Помните, животное будет ваше!

• Здорово, если есть возможность «взять» питомца напрокат, например, у кого-то из знакомых, кто уехал в отпуск. Это поможет оценить все прелести жизни с домашним любимцем.

• Про свой отпуск тоже подумайте: есть ли возможность оставлять с кем-то ваше животное?

Но важно даже не это! Вы, мама и папа, должны сесть и решить: зачем вы хотите завести животное? Просто чтобы исполнить волю ребенка? Потому что хочется «маленький комочек»? Или вы хотите воспитать доброго и заботливого человека? Поверьте, это

> *воспитание должно начаться не с домашнего любимца, а с заботы, например, о вас, о сестре или брате или даже о комнатном растении.*

Можно смотреть, читать и изучать добрые книжки. На начальном этапе вы можете выбирать для чтения детские сказки и стихи о животных. Обязательно с хорошим концом, без сцен каннибализма, насилия, запугивания и так далее. Например, под эту категорию прекрасно подходит книга Веры Чаплиной

«Забавные животные» – рассказы о зверятах, которые воспитываются в зоопарке. Сюда же можно добавить «Рассказы о животных» В. Бианки, «Лесные тайнички» Н. Сладкова, «Рассказы о родной природе» Г. Скребницкого, «Рассказы» Е. Чарушина и другие книги о животных для детей.

Для разнообразия используйте в своем воспитательном арсенале мультфильмы, которые могут вызвать в ребенке чувство сострадания. Например, старые добрые мультики «Бемби», «Дамбо», «Король Лев» и другие, в которых малышу сложно будет удержаться от целительных слез сочувствия. А также детские фильмы про животных с жалостливым сюжетом (тот же «Белый Бим Черное Ухо»).

Я советую в этом вопросе не идти на поводу у эмоций, а продумать каждый шаг. Ведь питомец – это, конечно, любовь и радость, но это и заботы, и переживания. Помните о пусть банальном, но таком емком утверждении: «Мы в ответе за тех, кого приручили».

Проблемы родителей

Когда необходима сепарация детей от родителей

Начнем сразу с теста. Ответьте честно прямо сейчас: как вы говорите про ребенка? «Мы покакали (сделали уроки, поступили в институт…)», или «Вася (Петя, Маша…) все это сделал»? Если вы говорите «мы» и вашему ребенку до 3–5 лет, то все нормально. Эта форма объединения себя со своим чадом очень характерна у человека. Но как только ребенок начинает взрослеть, он пытается растянуть эту невидимую пуповину. Уже в 3 года (иногда раньше, иногда позже) он не хочет быть «мы». Он хочет хоть какие-нибудь решения принимать сам! Залезть в лужу и узнать, что она холодная; облизать сосульки и убедиться, что «не заболеет и не умрет»; не сделать уроки и получить «два»; не выучить таблицу умножения и поэтому проиграть в «Монополию»; что жену можно выбрать самому, а в 21 год не останешься старой девой. К 12–15 годам эта пуповина должна совсем разорваться. А если вы решаете все за него и утверждаете, что ходить зимой без шапки нельзя – будет менингит, а приличному ребенку не нужен профиль «ВКонтакте», то враг кто? Правильно – вы! Конечно, ноша должна быть дитю по плечу. И он точно не сможет решить – хранить вам деньги в долларах или евро. Но он должен пытаться познавать жизнь и совершать ошибки. Гиперопека и вечные «не плачь», «не лезь – упадешь», «это не вкусно», «заболеешь» и т. д. наносят ребенку вред: вы его не отпускаете от себя, и это негативно скажется в его взрослой жизни. Так и появляются маменькины сынки и папины дочки.

Дети растут, это больно, я знаю. Но, пожалуйста, помогите им расти счастливыми! Со своими шишками. И так они будут к вам гораздо ближе, честное слово.

Как делить любовь между детьми

Интересный вопрос, возникающий не только у многодетных родителей: как объяснить детям, что вы их любите одинаково, и не порождать в них ревность? Удивительно то, что этот вопрос рождается в голове взрослого человека. Дети живут изначально теми мыслями, что их любят. Но когда в семье появляется младший ребенок, ему уделяют больше внимания, и это, кстати, вполне нормально. Малыша тискают, ласкают, носят на руках. Пока он еще «в новинку» для семьи, все внимание сконцентрировано на новорожденном. Но значит ли это, что ваши чувства к другим детям изменились?

• Ответьте прежде всего сами себе на этот вопрос. Каковы ваши чувства? Изменились ли они? И если да, то почему? Ведь все эти дети – ваши, любимые и родные.

• Разберитесь в понятиях и поговорите с каждым ребенком на языке, понятном его возрасту. Что такое любовь? Какие это эмоции? Какая она бывает?

• Назовите уникальный параметр для каждого ребенка. Вот у нас, например, старшую дочь мама любит как самого первого ребенка, среднюю – как любимую вторую доченьку, сына – как единственного мальчика, а Дуню, младшую дочь, – как малышку.

• Объясняйте на проекциях. Например, нарисуйте сердце, поделите на равные части и скажите, что без каждой из этих частичек жить вы не сможете. Вы любите каждого из них одинаково!

• Вместе с детьми смотрите фото – и видеоархивы. Там, где ваши старшие дети еще малыши, где видно, что к ним тоже проявляют внимание и любовь.

• Придумайте с каждым ребенком свой волшебный ритуал. Касание сердца, воздушный поцелуй – особые знаки, которые могут показать вашу любовь.

• Говорите о своей любви! Не стесняйтесь этого!

• Проводите время с каждым из них хотя бы иногда наедине! Это очень важно для детей. Но при этом и вместе со всеми обязательно надо чем-то заниматься, например играть в настольные игры.

Как управлять гневом и раздражительностью

Часто от мам можно услышать крик о помощи: «Ребенок совсем не слушается, доводит меня! Я злюсь!». Однако дети не способны что-то сделать нам назло в столь юном возрасте! Они не должны жить по нашим правилам, они всего лишь познают мир. Я прекрасно понимаю, что просто так взять и принять эти слова родителям сложно, почти невозможно. Поэтому долго уговаривать доведенную до белого каления маму не буду, а предложу целый набор методов по реагированию на ситуацию и управлению своим гневом.

1. Метод первый, сложный! В соавторстве с профессором, доктором психологических наук А. В. Булгаковым я работала над диссертацией на тему «Становление профессиональных компетенций психолога-перинатолога». В этой работе речь шла о психологии для будущих мам, пап и их семей. Тема гнева актуальна даже для беременных. Мы описали, проверили на фокус-группах и стали применять упражнение под условным названием «7 шагов». Когда к горлу подкатил комок агрессии, гнева, ярости и даже ненависти, развернитесь и отойдите на 7 шагов назад. Строго на семь, считая шаги! Теперь можете кричать… Если по-прежнему хотите. Суть семи шагов та же, что и в упражнении «Досчитайте до 10», только сделать это никому не удается. Находиться в таком аффекте, чтобы не отойти – это сложно. А если находитесь, ведь можете и убить! Пока вы делаете 7 шагов, мозг вынужден начать работать в другом режиме, и даже если вы и после этого пожелаете вылить эмоции, напор потока будем совсем другим.

2. Гнев – это нормальная реакция человеческой психики на процессы, происходящие вокруг и внутри организма. Другой вопрос, что форма выплеска этой «нормы» не должна вредить окружающим. Начните с поиска причины. Когда вам свойственно выплескивать эмоции? Быть может, вы устали на работе? Или находились вдвоем с ребенком целый день? Быть может, вы уже год сидите дома, без выходных и праздников? Поиск причины – верный путь к исцелению. Иногда отлично помогает письменный анализ своего раздражения.

3. Удивите ребенка! Этот метод отлично работает! Дайте ему ту реакцию, которую он не ждет. Например, ребенок начал лить воду на ковер или диван и при этом смотрит на вас? Дайте вылить столько, сколько хочет! Ведь ничего смертельного не

произойдет? Зато подсознательно у ребенка заложится сценарий: «Лить воду бесполезно, мама на это никак не реагирует». Помните, что любые действия ребенка в этом возрасте случаются ради получения обратной связи с окружающими его людьми!

4. Дайте ребенку право «красной карточки». Создайте вместе карточку из красного картона и договоритесь: если ребенок видит накал ваших эмоций, он имеет право показать вам эту карточку. Или вне дома сказать: «Внимание! Красная карточка!» Это отлично работает и в семейных отношениях. Чтобы зря не орать друг на друга, дайте каждому право красной карточки. Это очень отрезвляет.

5. Позвольте себе нарушить правила. Правила – очень частая причина внутренней истерики! Я знаю, что мой ребенок должен поесть, почистить зубы и лечь спать. А он – никак! Внутри все начинает закипать. А кто сказал, что невозможно отступление от правил? Какое наказание вас ожидает, если вы позволите себе отойти от этих правил? Ребенок сможет посидеть с вами подольше, просто побыть рядом. Вы – ногти накрасить вместо миллионного прочтения одной и той же сказки. Примите это как лекарство: психолог разрешил делать в правилах исключения, с целью сохранения нашей психики.

6. Злиться – не значит бить! На этом я настаиваю. Если у вас есть секунда на рассуждение: шлепнуть или нет, значит – нет аффекта. Значит, можно отойти в сторону, ударить по стене, подставить руки под воду… Сделать что угодно, лишь бы не шлепать ребенка. Мы бьем от своей слабости. Бьем, потому что не можем найти аргументов и злимся из-за этого на себя.

7. Есть стандартный набор причин, которые вывели гештальт-терапевты. Если вы находите причину гнева, то вы уже на полпути к исцелению.

ВОТ КРАТКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

• «У меня депрессия» – лечить у специалиста.

• «Сложный период» – разобраться, когда начался и в чем его причина. Если речь о ребенке, то читать книги об этом этапе развития. Если речь о вас, то искать выход: сменить работу, поговорить с партнером, выяснить отношения с матерью и т. д.

• «Не получается следовать правилам» – дайте разрешение на исключения.

• «Испытываю бессилие и чувствую стыд» – просите помощи, кричите об этом! Это нормально.

• «Не оправдывает ожиданий» – помните: ребенок, как любой

другой человек, – это не вы. Он имеет право быть другим. Как только вы это примете, сразу станет легче.

• «Не делает с первого раза» – у детей иная реакция на стимул. Дайте ребенку время на самоопределение: этот период в зависимости от возраста может быть от 5 до 15 минут.

• «Два шага вперед, один назад» – развитие ребенка скачкообразно вплоть до 16 лет. Если вы будете это знать, станет легче.

• «Не разделяет моих ценностей» – а должен? Помните: перед вами – личность, другой человек! Вы не можете вложить в него свой мозг и душу.

• «Разрешаю больше, чем могу вытерпеть» – пункт, обратный нарушению правил. В этом случае правила пора вводить.

• «Не выражаю злость по адресу» – очень частая причина гнева. Подумайте, на кого вы злитесь? Напишите это на листе бумаги, начиная от слова «злость», и далее стрелками покажите, как развивается цепочка. Найдите причину.

Если вы нашли причину, можете проложить примерный путь – что с этим делать.

8. Дайте себе право на прощение. Попросите его у того, кого вы обидели. Вам и ему станет легче.

9. Существует еще один очень действенный, но сложный метод управления своим гневом, злостью или любыми другими отрицательными эмоциями. Метод только для тех, кто готов с этим справиться, кто устал от того, что не контролирует себя, срывается, злится, просит прощения и срывается опять. Метод «родом» из позитивной психологии. Называют его по-разному, но мне нравится – «Вся жизнь цирк». Не театр, а именно цирк!

Существуют разные роли: иллюзионисты, акробаты, клоуны и зрители. Самая выгодная роль – зритель. Можно посмотреть со стороны, проанализировать, угадать, в чем «фокус», и даже повторить, если захочется. Но на самом деле, втягиваясь в конфликт, гнев, давая управлять собой другим, мы превращаемся в клоунов. Смысл метода – снять колпак клоуна и стать зрителем. Разберем на примере.

• Ребенок устроил истерику на улице.

• У вас из памяти выпали все предлагаемые методы борьбы с гневом.

• Вы схватили за руку и тащите орущего ребенка по улице.

• Вы ненавидите себя.

• А также ненавидите людей, которые смотрят на вас.

• Вы злитесь на ребенка.

• Вам плохо физически, болит голова, скачет пульс.

• Либо вы ДЕЛАЕТЕ вид, что вам плевать, повторяя про себя фразу «мать во всем права».

А теперь проиграем подобную ситуацию, используя метод «Цирк»:

• Скажите: «Как здорово!» – и улыбнитесь. Даже если вы очень торопитесь, от этих 30 секунд мир не остановится навсегда.

• Говорите про себя или вслух (ребенку можно вслух, мужу не надо): «Ты директор цирка, но я не твой работник!»

• Вы работник? А почему тогда на арене?

• Как можно назвать вашу роль? Сами давайте варианты: «мама-клоун», «мой ребенок – издеваюсь, как хочу», «я сама все знаю»… Чем абсурднее, тем лучше!

• «Снимайте колпак»! Сядьте на место зрителя. Как это выглядит со стороны? Что вы говорите о подобных артистах со своего места? Ну, говорите, говорите.

• Все! В этот момент вы сможете вспомнить о методах вывода ребенка из истерики, которые были перечислены выше. 100 % сможете!!!

Людям мешают использовать этот метод их гордость и амбиции. Но что дороже? Что важнее? Эти ваши собственные заморочки или спасение вас, ребенка, ситуации? Мы сами ставим себе ограничения и гордо несем это знамя. А гордость – грех! Прежде чем сказать: «Не верю, бред!» – попробуйте хотя бы разок. Поверьте, фраза «как здорово» даст вам паузу 10–30 секунд, чтобы начать видеть ситуацию, как в цирке.

Приведу пример на себе. Я не публичный человек и совсем недавно стала популярным блогером, которого многие читают и, конечно, критикуют. Очень переживала, когда на 300 комментариев по сути находился один «отписываюсь, скучно, на мыло». Цирк? Смешно? Вам – да! Вот и я поняла, какой это бред! Сама себе надела колпак «я звезда, свечу и жмурюсь»! А на самом деле? Со стороны зрителя я лишь картинка, книжка. Иногда и хорошая книга надоедает, становится скучной. Имеют право? Бесспорно! Посмотрела на себя со стороны зрителя, отпустило, полегчало. Поняла, что надо ценить тех, кто со мной! Моя работа для них. Метод работает!

Помните, что вы не только мама, но и человек. Ваш отдых, хорошее питание, эмоциональная разгрузка (даже в форме просмотра глупого сериала с бокалом вина) очень важны не

только для вашего здоровья, но и для всей вашей семьи. Кажется сложно? Ну что же, начните с пары таблеток валерианы – и сразу станет жить чуть веселее.

Как привлечь папу к воспитанию, общению и играм с детьми

Какой фразой вы можете охарактеризовать отца своих детей? «Папа может»? Или «папы разные нужны»? Наша реальность такова, что многие дети не видят своих отцов совсем, например, из-за их занятости. Некоторые «счастливчики» общаются с папами много и разнообразно, а есть и такие дети, которые не знают своих пап вообще.

Какова же роль папы в жизни ребенка, какие функции он выполняет? И можно ли без папы обойтись? Увы, но все грани этого вопроса в одной главе не охватить. Будем разбираться по пунктам.

• Ребенку не нужен «хоть плохонький, но свой» папа. Если отец применяет недопустимые формы обращения с вами или ребенком и вы живете с таким человеком ради ребенка – не надо! Прежде всего вы портите жизнь своего ребенка, прикрываясь его же интересами.

• Если папа есть и с ним складываются хорошие отношения, старайтесь поддерживать и подогревать в ребенке уважение к отцу. Его роль очень важна, и она должна быть понятна и прописана в семье.

• Когда папа занят на работе, а вы ждете чудес в выходные, они вряд ли произойдут. Подготовьтесь заранее, обсудите, чем вы можете заняться. И решите, кому рабочее время позволит подготовить это развлечение.

• У папы должно быть свое дело или занятие с ребенком, например, они вместе готовят завтрак по выходным. Также это может быть волшебный ритуал или просто какое-то слово, обозначающее их любовь.

• Если вы не живете вместе, но папа принимает участие в жизни ребенка, не бойтесь ему доверять ребенка, разрешайте отцу общаться с ним, быть вместе, брать его на праздники.

• Никогда не ссорьтесь при ребенке! Так вы уничтожаете авторитет друг друга прямо на глазах у своего ребенка.

Как помочь ребенку пережить развод родителей

Когда дело касается развода супругов, обычно все достаточно неоднозначно, и стоит помнить, что вина всегда обоюдная, даже когда одна из сторон отказывается этот факт признавать. Но мы не станем рассматривать проблемы мужа и жены, а разберемся, как помочь детям в сложившейся семейной ситуации.

Часто мама боится сказать детям правду или в принципе боится начать разговор на эту болезненную для нее тему. Это абсолютно объяснимо. Ведь нам, взрослым, свойственно смотреть на ситуацию с высоты нашего опыта и прожитых лет. Именно это порождает страх, мы заранее рисуем себе лица детей, формулируем вопросы, которые они могут задать, переживаем из-за этого всю ситуацию сначала, чем увеличиваем свой стресс. На самом деле пока взрослые всем этим мучаются внутри себя, ребенок остро ощущает, что его обманывают, что-то скрывают, недоговаривают.

> *Особенность детской психики такова, что дети выдумывают себе разные «страшилки» и тихо страдают в одиночестве.*

Важно всегда помнить: разводятся муж и жена, а не мама и папа. Если у родителей хватает мудрости обсудить спокойно все вопросы заранее и уберечь своего ребенка, то честь им и хвала. Что же надо учитывать родителям при этом серьезном разговоре?

• Часто мама торопится дать объяснения своему совсем маленькому ребенку. Детям дошкольного возраста слово «развод» не нужно в жизни. Важна именно адаптация к новым условиям.

• Обычно решение о разводе не принимают за один день, поэтому и подготовку ребенка надо начинать за 2–3 месяца. Речь идет не о разговорах «мы с папой поживем отдельно», а скорее об изменениях в обстоятельствах жизни. Если, например, раньше ребенка укладывал папа, значит надо постепенно менять ритуал и переводить эту функцию на маму.

• Всем очевидно, но я повторю – надо стараться избегать криков, скандалов, выяснения отношений при ребенке.

• Проблема в том, что подобные ссоры, как и дальнейший развод, дети принимают на себя. Особенно если дети старше 3–4 лет. Дальнейшая работа с психологом, даже спустя годы, показывает, что у них остается чувство вины, обиды на родителей и на самого себя за этот развод. Часто дети говорят: «Я плохой!» –

и приводят множество доводов, что делали не так и что привело к расставанию родителей. Обязательно говорите с ребенком, объясняя на доступном языке, что его вины здесь нет.

• С детьми до 7–10 лет (зависит от конкретного ребенка и его зрелости) избегайте описаний, связанных с чувствами («мы с папой разлюбили друг друга»). Для детей любовь – это поцелуи, объятия и все то, чем вы показываете ему свои чувства. Поэтому, услышав подобные объяснения, он будет постоянно сводить вас рядом, просить целоваться. Лучше говорить о том, что вы так решили, вам так нравится, у тебя все равно есть мама и папа.

• Отвечайте на вопросы ребенка по существу. Часто детям совсем неинтересно все то, что вы хотите сказать. Поэтому не готовьте монологи, общайтесь с ребенком в форме диалога.

• Не превращайте папу в ходячую взятку. Приезжая к ребенку, он должен нести в себе положительные эмоции, а не быть Дедом Морозом с мешком подарков. Иначе ребенок очень быстро переводит его в категорию вечного «хочу». Совместные прогулки, посещение интересных мест и любые другие впечатления – вот то, что важно для нормальных отношений.

• Не форсируйте события по приводу «нового папы». Часто это спонтанные решения, потому что женщине после развода важно самоутвердиться. Вполне можно некоторое время просто общаться, выстраивая ваши отношения с новым партнером.

• Следите за настроением ребенка. Если он часто грустит, стал любить одиночество – обязательно вмешайтесь. Говорите, рисуйте и сочиняйте сказки, делайте все то, что поможет понять эмоции и чувства ребенка. Сказки – это замечательный метод помощи детям. На тему расставания могу предложить одну из таких историй, созданных специалистом по сказкотерапии, но, поверьте, сделать это самому очень просто!

Сказка для детей, родители которых расстаются.

Анна Смирнова

РАССТАВАНИЕ

В семействе медведей случилась беда. Совсем неожиданно для маленького Мишутки папа ушел жить в другую берлогу. На прощание он сказал только: «Не переживай, сынок, мы с тобой будем видеться, только реже». Мишутку эти слова больше огорчили, чем

успокоили. Он никак не мог понять, почему папа решил уйти и почему они должны редко видеться, почему он не сможет играть с ним перед ужином в мячик, купаться в пруду, как прежде, и не слышать по утрам привычное: «Вставай, соня, день уже начался». «Какие странные эти взрослые, – размышлял Мишутка, – вечно им что-то нужно менять. Ведь все было так хорошо». Услышав однажды ночью, как мама тихонько плачет, Мишутка вышел из берлоги и постучался к филину.

– Послушай, филин, ты у нас в лесу самый мудрый. Объясни, почему папа от нас ушел? Может, мы его чем-то обидели или он нас просто разлюбил?

Филин задумался.

– Знаешь, Мишутка, в жизни много сложных вопросов. На них нелегко ответить.

– Даже тебе?

– Даже мне.

– Я слышал сегодня, как мама плачет, и совсем растерялся. Вдруг папа ушел из-за меня? Он, наверное, перестал меня любить, и если я уйду из дома, вернется к маме, тогда она больше не будет плакать.

– Я думаю, что твоя мама огорчится еще сильнее. А папа тебя любит. Он сам говорил мне об этом. Ему плохо так же, как и тебе, только он никому этого не показывает.

– Но если ему плохо, почему он не вернется?

– Потому что в жизни взрослых часто происходит то, что детям тяжело понять. Пройдет много лет, прежде чем ты узнаешь о многих сложностях жизни.

– Но я хочу знать сейчас. Почему люди расстаются? Я слышал, что у папы новая семья. Получается, он нас бросил и скоро совсем забудет?

– Нет, не забудет, вы же часть его жизни.

– Я не хочу быть частью, пусть все станет как раньше.

– Понимаешь, Мишутка, у каждой семьи своя жизнь. Она может быть очень долгой. Дети вырастают, и мамы с папами превращаются в бабушек и дедушек, нянчат внуков. В других семьях папы и мамы расстаются раньше появления внуков.

– Это как у лисенка? От них ушла мама.

– И как у лисенка, и как у зайчика. Он приходил ко мне прошлым летом и пожаловался, что папа обижает маму, и стоит ему заступиться, как и ему тоже достается.

– Я знаю, зайчик говорил, что боится папу, и с мамой ему спокойнее.

– Вот видишь, какие разные бывают отношения. Наверное, твои родители чувствовали, что их жизнь вместе закончилась раньше, чем они хотели. И чтобы не обижать друг друга, как в семье зайчика, расстались.

Есть такие цветы, которые не могут вместе уживаться на одной клумбе, хотя и нравятся друг другу. Если они растут рядом, то быстро начинают увядать, постоянно споря и ссорясь. Когда же их пересадят на разные клумбы, они снова расцветают.

Так же бывает и у взрослых. Сначала они любят друг друга, а потом что-то происходит и жить вместе становится трудно.

– Я понимаю, но от этого не легче.

– Так и должно быть. Расставаться с тем, кого любишь, всегда тяжело, но такое случается. Главное, суметь это пережить.

– Трудно быть ребенком, – вздохнул Мишутка.

– Взрослым быть тоже не легко. Ты поймешь это, когда вырастешь. Так что не обижайся на папу и успокой маму. Она за тебя очень переживает. Ей сейчас тоже трудно. Помоги ей.

Еще один важный пункт, который часто родители упускают. Человек, конечно, эгоистичен и думать о себе для него нормально, но постарайтесь в первую очередь подумать о детях. Поверьте, вам проще. Вы сможете переключиться, отвлечься с друзьями или обратиться к психологу, а для ваших детей молчание и недомолвки могут стать настоящим испытанием.

Как воспитывать ребенка в неполной семье

Иногда случается, что мама растит ребенка в одиночку, без мужской поддержки. В этой статье затрагивать причины такого явления не буду, лучше расскажу о том, как сделать развитие ребенка максимально гармоничным без участия папы.

• Истина, понятная всем, – расходятся не родители, а муж и жена. Если есть шанс сохранить отношения между отцом и ребенком (даже наступив на горло своей обиде) – это надо сделать. Получается не всегда, я знаю. А еще знаю народную мудрость: «Чтобы узнать человека, с ним надо развестись». Понимаю, что это тяжело, но предпринять попытку все же стоит. Если у ребенка в какой-то момент будет две семьи вместо одной – это же хорошо?

• Вариант стать мамопапой – неверный. Два в одном – это не тот случай. Если так сложилось, что вы одна воспитываете ребенка, попробуйте просто быть хорошей мамой! Поверьте, этого может быть вполне достаточно.

• Первый острый период – если малыш родился уже без папы. Конечно, в первый год жизни ребенка женщине очень нужна опора и поддержка. Если отец ребенка не может ее оказать, не бойтесь обратиться за помощью к родным, близким, подругам. Иногда для счастья нужен лишь час сна, пока кто-нибудь гуляет с коляской. Просить помощи – это нормально! По мере роста ребенка добавляются и новые заботы. Поиграть, погулять, покормить – все это тоже непросто. А иногда хочется просто поговорить. Я знаю, что нередко мамы объединяются, находя друг друга в интернете. Встречаются, кто-то играет с детьми, кто-то кушать готовит или просто имеет счастье полежать в ванне, сделать маникюр. Все это поднимает настроение. А ведь самоощущение мамы предельно важно для ребенка. Вопрос: «Где мой папа?» – вы можете долго не услышать. А вот: «Почему ты такая грустная?» – вполне даже может прозвучать.

• Папу способны заменить мамины близкие родственники (брат, дедушка) или друзья мужского пола, хотя бы в мужских играх и занятиях (это для мальчика особенно важно). Если такой возможности нет, тогда попробуйте самостоятельно увлечь мальчика мужской темой. Это могут быть занятия единоборствами, где есть мужской образ тренера. Посещение «мужских» музеев, например музея техники, военных или спортивных музеев. Вместе смотрите мультфильмы для мальчишек, например «Тачки», а позже – такие же фильмы. Все эти увлечения будут расти вместе с вашим сыном.

• Не прячьте ребенка от полных семей. Это распространенная ошибка. Не бойтесь! Оттого, что ребенок увидит полную семью, не произойдет ничего страшного. Конечно, он может потом задать вам пару неудобных вопросов, но вы должны уметь на них отвечать.

• Отвечайте на вопросы по возрасту. В 3 года ребенку не нужен развернутый ответ – достаточно одного-двух предложений. После трех уже придется сесть и поговорить. Заранее продумайте, что вы будете говорить. Правило одно – старайтесь быть предельно честными. Это сложно, ведь иногда непросто сдержать эмоции, хочется наговорить… Уверена, ваша мудрость вам поможет. Пожалуйста, помните, что в этой схеме нельзя использовать ребенка. Если вы хотите сказать: «Он бросил меня из-за того, что я забеременела тобой!» – так делать не стоит. Скажите: «Мы разлюбили друг друга задолго до твоего рождения».

• Отдельная категория – если папы нет в живых. Очень тяжелая ситуация для мамы и малыша. Здесь помогут терпение и сила женщины. Не бойтесь говорить о потере, о своем горе, переживании. Обязательно напоминайте малышу, что папа его любит, видит, наблюдает. Знание разных подходов к загробной жизни не нужны ребенку, ему важно знать, что его любят.

• А еще важно знать, что он ни в чем не виноват. В возрасте 5–8 лет детям особенно свойственно винить себя. Не подпитывайте это чувство, но и не переносите на себя. Говорите о чувствах, точь-в-точь как советует психолог Ю. Б. Гиппенрейтер: «Я понимаю твою обиду и переживания, на самом деле никто не виноват, просто так бывает, что людям, которые не любят друг друга, лучше не быть вместе».

• Мама – тоже человек! Не ставьте на себе крест. Живите, развивайтесь, идите вперед! Ребенку нужна счастливая мама – это очень важно. Поверьте, положив свою жизнь на алтарь воспитания ребенка, вы вряд ли будете довольны, услышав однажды: «Я тебя об этом не просил». Стройте свою жизнь и любовь, это для вашего чада не менее важно, чем видеть маму рядом!

Вы ничем не отличаетесь от других мам. Ну, может, чуточку сильнее, выносливее. Вы – прекрасные женщины и матери, и все у вас будет хорошо. Желаю каждой одинокой маме встретить мужчину, который искренне полюбит вас и вашего ребенка!

Заключение

Дорогие друзья! Ведь я могу вас так называть? Когда я приступила к написанию заключения, в голову полезли всякие банальные вещи, например «я надеюсь, что эта книга станет вам надежным помощником». Но ведь это так и есть! Это не просто книга по психологии, я вложила в нее и часть своего материнского опыта, честно рассказала вам о собственных ошибках и достижениях. Так хочется, чтобы эта книга не стала «одной из» прочитанных и благополучно забытых на полке, а принесла пользу вам, вашим детям, друзьям и знакомым.

Ваша Лариса Суркова